


*Lo mejor de nosotros para su familia*




# 100 recetas económicas



El ahorro siempre ha sido importante pero actualmente lo es aún más. No sólo el ahorro económico, que es esencial, también el ahorro de esfuerzo y el de tiempo mejoran nuestro "día a día" contribuyendo a que ganemos calidad de vida.

Con este libro queremos ayudarles a hacer más fácil su organización doméstica con una serie de consejos útiles para organizar y conservar bien sus alimentos, planificar sus menús, la lista de la compra y cuidar su alimentación para que sea variada, equilibrada y económica.

## 1. ORDEN Y ORGANIZACIÓN

Cada despensa, frigorífico o congelador está organizado de manera diferente, revelando hábitos distintos que varían según el gusto de cada uno, su respectivo presupuesto y sus comidas favoritas.

Cuando pensamos en una despensa, generalmente la asociamos con un lugar desordenado, confuso, ideal para almacenar todo tipo de "trastos". Muchas veces descuidado, a pesar de que este espacio bien podría ser el principio de una vida más organizada y más económica.

La despensa puede ser tanto una habitación de la casa como un simple armario de cocina o incluso una estantería. Importante: disponer de un espacio de almacenamiento, aunque sea fuera de la cocina.

Queremos ayudarle a crear un espacio dentro de su propia casa, al alcance de su mano con todo lo que necesita para, en cualquier momento, cocinar sus platos favoritos. De este modo conseguirá organizar eficazmente sus comidas sin tener que ir constantemente al supermercado, evitando así gastos añadidos de tiempo y dinero.

Una despensa desorganizada no es útil. Además de dificultar la tarea de encontrar el alimento que queremos, muchas veces los productos se estropean al quedar olvidados en el fondo del armario o tras una garrafa de agua.

### La despensa

#### Limpiar y ordenar

Vacíe la despensa, limpie los estantes y decórela a su gusto.

Organice el espacio por áreas e identifíquelas con etiquetas: "conservas", "especias", "pasteles", "galletas", etc.;

Verifique la caducidad de los artículos y resalte la fecha con un rotulador fluorescente.

#### Abastecer y organizar

Ordene los productos por categorías, situando los que están a punto de caducar en el frente.

Almacene los alimentos en recipientes herméticos (indicando el nombre y la fecha de caducidad) o use pinzas aptas para alimentos para cerrar los paquetes.

Sitúe a la altura de los ojos los alimentos que usa con más frecuencia y deje los estantes inferiores para los productos más pesados.

Guarde alimentos como patatas, cebollas y ajos en cestos aireados.

#### Mantenimiento

Realice un inventario de la despensa, colóquelo en un lugar accesible y vaya actualizando las existencias.

Organice la despensa una vez al mes. ¡30 minutos son suficientes!

Tenga siempre productos básicos de las siguientes categorías y cómprelos cuando estén en oferta: enlatados y conservas (atún, aceitunas, tomate natural, fruta en almíbar...); pastas y arroz; especias y aliños (aceite, vinagre, sal, mostaza...); harina y productos de repostería (azúcar, levadura química, esencia de vainilla...); legumbres secas, café soluble o natural.

**El tiempo que acaba de invertir en la organización de su casa repercutirá a su favor, traduciéndose en más horas libres, una mayor tranquilidad y más racionalización de los gastos.**

### El frigorífico y el congelador

#### Zonas menos frías

- Puerta - mantequilla, huevos, leche, zumos de fruta.

- Estantes superiores - yogur, queso, compotas, mayonesa.
- Cajones - verduras y fruta.

**Zonas más frías**

- Estantes intermedios - carnes y pescados crudos durante cortos periodos de tiempo, productos de charcutería, conservas ya abiertas, pasteles con crema y sobrantes crudos o cocinados.

Consuma primero los productos más antiguos, coloque en la parte frontal de los estantes los productos con la fecha de caducidad más próxima.

**Mantenimiento**

- Debe mantenerse en un buen estado de limpieza, incluidas puertas, gomas aislantes, tiradores, estantes y techo.
- Verifique regularmente la temperatura.
- Evite la transmisión de olores entre alimentos manteniéndolos debidamente tapados.
- Prolongue la frescura de los alimentos - Use recipientes con tapa, bolsas de plástico o film adherente para que no se produzca una exposición directa al aire frío. ¡Este es el secreto para mantener los alimentos frescos durante más tiempo!
- Fruta lista para comer - Tenga preparadas frutas como el melón, la piña o la sandía y así poder degustarlas a cualquier hora.
- Bolsitas de ensalada - Prepare sus propias mezclas de ensalada con diversos tipos de lechuga que podrá guardar en bolsas con cierre hermético para consumir a lo largo de la semana.
- Lista en la puerta del frigorífico - Para mantener un registro de todo lo que está guardado y lo que se va gastando.

**Congelar en 4 etapas:**

1. Lavar y cortar: prepare la carne, pescados o verduras; lave, retire las partes no comestibles y corte en pedazos.
2. Blanquear (verduras): sumerja las verduras durante 1 ó 2 minutos en agua hirviendo y a continuación páselas por agua bien fría.
3. Enfriar: coloque los preparados ya cocinados en recipientes bien cerrados y enfríe, rápidamente, en hielo o agua muy fría.
4. Envasar: use envases grandes y bajos para mantener la textura de los alimentos y para que así alcancen rápidamente la temperatura de -18 °C. Cierre bien los recipientes evitando el contacto con el aire helado.

Para descongelar correctamente puede:

- Colocar el alimento de víspera en el frigorífico.
- Sumergir en agua fría, dentro de un recipiente bien cerrado.
- Usar el microondas en la potencia adecuada.

(Las verduras y el pescado cortado en rodajas pequeñas o filetes se pueden cocer directamente.)

**No vuelva a congelar alimentos descongelados previamente, a no ser que hayan sido cocinados.**

**Sugerencias para congelar**

- **Identificar los congelados.** Escriba en etiquetas el nombre, cantidad y fecha de congelación.
- **Ordene el congelador.** Organice por secciones: pan, carnes, pescados, verduras, comidas preparadas, etc.
- **Carnes y pescados.** Comprar pescados enteros y pedazos de carne de mayor tamaño puede ser más económico, por eso aproveche y congele. Separe en cantidades menores y anticípese a futuras utilizaciones.
- **Agua de cocción de carnes, pescados y verduras.** Congele el agua de cocción en cubitos de hie-

lo. Cuando estén solidificados páselos a bolsitas de congelado. Úselos como caldo para dar más sabor a sus platos.

- **Quesos.** Ralle los restos de queso duro con ayuda del Thermomix y téngalo siempre listo en el congelador para usar en gratinados y pizzas.
- **Verduras.** Congele bolsitas con brécol, judías verdes, espinacas u otras verduras que sean de su agrado. Mezcle diferentes tipos de verduras para preparar sopas, guisos o arroces.
- **Fruta de temporada.** Podrá congelar fruta de temporada como fresas y moras: coloque la fruta en bandejas e introdúzcalas en el congelador. Una vez solidificadas introdúzcalas en bolsitas. Posteriormente podrán usarse para acompañar helados, batidos y otros postres.
- **Hierbas aromáticas.** Puede picarlas y congelarlas en bandejas de cubitos de hielo cubiertas de agua.
- **Pan duro.** Ralle con ayuda de Thermomix el pan duro mezclado con ajo, perejil u otras hierbas. Úselo posteriormente en gratinados, rebozados o salados.
- **Bases para tartas.** Hornéelas, deje que se enfríen y después congele para usar como una solución rápida, para el día a día.
- **Sobras.** Puede congelar alimentos, crudos o cocinados, que sobren en las comidas, como frutos secos, salsa de tomate, carne, lasaña, pescado, entre otros muchos.
- **Comidas preparadas.** Tenga en el congelador algunas comidas listas para consumir. Así podrá ahorrar tiempo y evitará la tentación de pedir una pizza sin necesidad.

## 2. ESTRATEGIAS DE AHORRO PARA LA COMPRA

Ir al supermercado es una tarea inevitable, pero puede transformarse en un acto menos frecuente y más económico.

**¿Cómo gastar menos en el supermercado?**

| Estrategia 1 |
|---|
| No pase mucho tiempo haciendo la compra |

- Intente hacer la mayor parte de las **compras de una sola vez**, escogiendo las horas de menor afluencia de público.
- Si es posible **no lleve a los niños** al supermercado.
- Compre **mayores cantidades**, aprovechando los envases familiares y las promociones de los productos.

| Estrategia 2 |
|---|
| Tenga las herramientas esenciales a mano |

- Haga una **lista** de la compra.
- Lleve siempre en el pensamiento el **Thermomix**. ¡Si las fresas están baratas compre más! Congélelas para batidos, haga dulces, compotas, salsa para *crêpes*...
- Use su "**calculadora mental**" para no sobrepasar el presupuesto establecido.
- Use bolsas recicladas.

| Estrategia 3 |
|---|
| Evite compras impulsivas |

- Hay que evitar ir al supermercado a hacer compra con hambre.
- **Recorra los expositores** de arriba hacia abajo para encontrar los productos con los mejores precios.
- **Separe las compras no previstas** en su lista, colocándolas en un cesto dentro del carro. Así será fácil verificar las compras impulsivas y valorar su necesidad.
- **Evite alimentos muy procesados o precocinados.** En vez de comprar productos ya cocinados, prepare usted con el **Thermomix**, croquetas, lasaña, pizzas, *nuggets* de pollo. Así tendrá la garantía de usar in-

gredientes frescos, aderezados a su gusto y sin conservantes.

Estrategia 4
Conozca los precios y las promociones

- Consulte los **folletos de promociones** y **los cupones de descuento** para los productos que realmente necesita;
- **Compare precios y cantidades**, analizando el precio/kilo o litro.

Estrategia 5
Escoja con sentido

- Pruebe las **marcas blancas.**
- Elija **productos de temporada**, preferentemente, nacionales. Son más baratos e incentivan la economía nacional.
- Verifique la fecha de **caducidad** de los productos.
- **Ahorre en refrescos.** Opte por agua, limonada, naranjada o té frío caseros.

## 3. PLANIFICAR CON THERMOMIX

Esta semana queremos disponer de tiempo para todo: tiempo para no preocuparnos por la cena, tiempo para poder descansar, tiempo para no tener que ir al supermercado, tiempo para ahorrar para las vacaciones, tiempo para nosotros...

Planificar con antelación las comidas para toda la semana o para todo el mes parece ser, para muchas personas, una tarea demasiado complicada. Sin embargo, es un excelente hábito que puede aportarle muchos beneficios.

La planificación del menú le permite:

1. Llevar una alimentación más equilibrada, ya que:
   a) Realiza comidas más variadas y por lo tanto con un mejor aporte de nutrientes.
   b) Evita la improvisación, que generalmente termina con la compra de alimentos poco saludables.
   c) Los horarios y los tiempos de comida están más organizados, por lo que es más fácil respetarlos.
2. Ahorrar tiempo porque:
   a) Un solo viaje al supermercado es suficiente para hacer las compras para toda la semana.
   b) No tiene que estar preguntándose a diario qué cocinar.
   c) Puede tener varias comidas preparadas de antemano (salsas, rellenos, verduras listas para usar).
3. Puede elegir recetas fáciles y rápidas, que le permitan disponer de más tiempo sin descuidar su alimentación. Ahorrar dinero, ya que:
   a) No solamente va una sola vez en la semana, sino que además lo hace con una lista de compra (en base al menú), lo cual permite evitar tentaciones y compras innecesarias.
   b) Puede aprovechar los descuentos e incluso planificar su menú en base a ellos.
   c) Puede elegir alimentos (básicamente frutas y verduras) de estación, los cuales suelen ser más económicos.
4. La comida preparada en casa es generalmente menos costosa que salir a comer fuera o comprar comida preparada.
5. Reducir el estrés provocado por preguntas cotidianas como ¿qué voy a almorzar?, ¿qué preparo para la cena?, ¿qué cocino hoy?

**Planificar un menú en tres tiempos**

1) Verificar qué ingredientes se tienen en casa.

2) Escoger la s comidas y distribuirlas a lo largo de los días de la semana (las más rápidas para días en los que esté más ocupado y las más elaboradas para días más relajados).

3) Hacer la lista de la compra consultando el inventario de la despensa y del frigorífico, teniendo también en cuenta lo que **Thermomix** hace.

La organización y planificación de los menús es una tarea que se va perfeccionando semana a semana. Si algo se nos olvidó, no se preocupe estamos empezando y poco a poco irá adaptando los planes a las características específicas de su casa.

## Cómo hacer que las comidas sean más flexibles

Saque el máximo provecho a **Thermomix** aprovechando las sobras, multiplicando los ingredientes y sustituyendo por comida casera muchos productos de supermercado, cafés o máquinas de sándwiches y *snacks;* son buenas opciones para reducir gastos y practicar una alimentación de calidad.

## Sugerencias para planificar comidas a partir de restos aprovechados

**Pescados.** Imagine que ha hecho pescado con patatas y verduras para la cena y que han quedado algunas sobras de pescado, puede preparar unos volovanes rellenos con ese pescado y una bechamel.

**Carnes.** Tanto si es lomo de cerdo, como carne picada, pollo o pavo, existen innumerables formas de aprovechar sus restos: en una quiche, en un arroz de pollo, albóndigas de carne o sándwiches para llevar para el trabajo.

**Arroz.** Puede transformarlo en un pudín de arroz y verduras o saltearlo con tortilla, gambas y verduras (zanahoria, guisantes...) y servirlo como acompañamiento.

**Pasta.** Haga una ensalada añadiendo tomate, queso feta y aceitunas. Riegue con su salsa preferida elaborada con el **Thermomix** y déjese sorprender. También puede hacer unos excelentes platos de pasta gratinada y congelarla.

**Pan duro**. Rállelo con ajo y perejil; o con restos de queso parmesano o manchego curado y conserve en bolsas en el congelador. Le servirá para rebozar o para gratinar verduras, pescados o platos de pasta.

**Galletas.** Use los diferentes restos para mezclar con un helado elaborado con **Thermomix**. O aproveche para hacer un bizcocho de galletas trituradas en **Thermomix** en lugar de harina (ver receta de bizcocho de galletas y chocolate).

**Restos varios del frigorífico**. Junte restos de pollo asado, pasta cocida y verduras salteadas. Mezcle todo y añada una lata de maíz. Haga una vinagreta con **Thermomix** y ¡listo!: ensalada de pollo.

**Ingredientes que estén muy maduros o cerca de la fecha de caducidad**. Si tiene ingredientes con un plazo ajustado de caducidad o que están poco frescos, úselos rápidamente. Las verduras, por ejemplo, pueden servir para excelentes platos vegetarianos, sopas, purés o guisos. La fruta, una vez eliminadas las partes dañadas, se pueden congelar troceadas para helados, zumos y batidos. Mermelada: ¡de 30 a 45 minutos con **Thermomix!** No olvide aprovechar fruta que esté tocada y restos de limonada (pulpa y piel de limón para hacer mermelada).

**Tallos de coles y de otras verduras**. Aproveche los tallos de las coles, brécol, coliflor y lechugas para sopas o guisos. Si lo prefiere también puede consumirlos crudos, cortados en trocitos pequeños para ensaladas.

**Agua de cocción de verduras, patatas y pasta**. Puede usar este agua, por ejemplo, para hacer sopa.

**¿Qué hacer con ese resto de cereales del fondo del paquete?** Mézclelo con yogur elaborado con **Thermomix**.

## Cocinar una vez para dos o tres comidas

### Multiplicar la carne picada

Puede cocinar la carne picada en una boloñesa y utilizarla para dos recetas diferentes. Con esta base podrá cenar empanada y preparar, simultáneamente, una lasaña para congelar. ¿Ya ha pensado lo fácil que será al día siguiente y en que no tendrá que preocuparse por la cena?

### ¿Pollo asado? ¡Es caldo!

Al deshuesar el pollo separe la carcasa y demás huesos y reserve un poco de carne para hacer caldo. ¡Si el pollo estaba bueno en la comida, el caldo estará delicioso para cenar!

### Yogur para toda la semana

Haga en una sola vez un litro de yogur para toda la semana. A la hora de comer, añádale nueces, cereales, miel, mermelada o fruta.

### Días de frío: panes y bizcochos

Aproveche una tarde de domingo fría para encender el horno y calentar la cocina. Prepare pan y métalo en el horno solo o con chorizo. Coma algunos de inmediato, con mantequilla derretida, y congele varios antes de hornear. Sáquele partido al calor del horno y haga unas galletas caseras para llevar a la oficina

**¡Ups! comida de más...** ¿Hizo comida de más? ¿Han sobrado ingredientes? ¡Perfecto! ¿Qué mejor pretexto para invitar a los amigos a comer el fin de semana? ¡Va a divertirse y no desperdiciará nada!

Ponga en recipientes herméticos y congele. ¡Sopas variadas siempre listas para comer!

**Especial Bebés**. Puede cocinar, en una única vez, tres sopas diferentes para su bebé. Bastará con preparar una base con verduras variadas en el vaso del **Thermomix** y, simultáneamente, colocar en el Varoma un poco de carne de ternera, pollo y pescado. Coloque cada ingrediente dentro de una bolsa especial para cocción al vapor o en papillote. Después solo tendrá que dividir la sopa en tres partes y añadir la carne y el pescado

<u>Comer bien y barato fuera de casa</u>

**En la oficina**: Comer fuera de casa no tiene por qué ser ni aburrido ni poco provechoso, por eso vamos a ofrecer una serie de propuestas para hacer que estas comidas resulten económicas, sanas y agradables. ¡Coma en la oficina como en casa!

**En el colegio**: Una cuestión a la que muchas madres se enfrentan todos los días es qué prepararle a sus hijos para el recreo. Muchas veces resulta difícil seleccionar algo saludable porque no tenemos mucho tiempo o a veces no sabemos cuál es la mejor opción... También los niños pueden disfrutar de unos excelentes tentempiés con el sello de calidad **Thermomix**.

## 4. PLANIFICAR EL MENÚ SEMANAL CON LAS 100 RECETAS ECONÓMICAS THERMOMIX

Cocinar con objetivos definidos, planificar menús, comprar racionalmente y pensar en **Thermomix** como un valor añadido al que hay que sacarle el máximo rendimiento son buenas ideas para reducir, significativamente el presupuesto doméstico.

Planificar el menú de la semana es un paso fundamental en la organización de la cocina.

El objetivo es planificar las comidas para toda la semana, escogiendo entre las **100 recetas económicas** que completan este libro.

<u>Un ejemplo de menú semanal para que se inspire</u>:

**Lunes**

Crema de coliflor y brócoli *(Si le sobra coliflor prepárela con vinagreta para llevar a la oficina al día siguiente y, si sobran champiñones puede congelarlos para hacer un revuelto el jueves)*

Pescado con salsa de champiñones

**Martes**

Flanes de espárragos

Pescado y mejillones en salsa

**Miércoles**

Arroz con calabaza

Champiñones con jamón y gambas

**Jueves**

Tarta salada de puerros

*Escalopines* al limón

**Viernes ¡hay que planificar el menú semanal!**

Fideuá de verduras

Pechuga de pollo a la naranja

**Sábado**

Crema de escarola y queso feta

Filetes de sardina con patatas, jamón y salsa de tomate

**Domingo**

Crema fría de aguacate

Pez espada al aroma de mostaza

*Haga pan para los desayunos y congélelo*

Lista de la compra para el menú semanal

Analice las fichas con las recetas seleccionadas y cree una lista con todo lo que va a necesitar para no tener que ir al supermercado en mitad de la semana.

**No olvide**: Piense en los ingredientes de las recetas. Muchos de ellos pueden prepararse en el **Thermomix**, por lo que no será necesario incluirlos en la lista.

## 5. OTROS CONSEJOS PARA AHORRAR

Antes de las vacaciones

**¿Qué hacer con la comida que tenemos en la cocina?**

- Hierbas frescas: Picar en el **Thermomix**, añadir agua y congelar en cubitos.
- Concentrado de tomate: una vez abierto cubrir lo que queda con una capa fina de aceite.
- Galletas: mantener en recipientes bien cerrados.
- Pan: congelar en rebanadas para hacer una sopa de ajo más tarde.
- Leche: congelar para hacer helados en el **Thermomix**.
- Verduras: lavar con algunas gotas de vinagre, secar bien, colocar dentro de una bolsa plástica y guardar en el cajón del frigorífico. También se pueden escaldar y congelar.
- Restos de vino: congelar en una bolsa para usar posteriormente en aliños.
- Alimentos con fecha de caducidad próxima: cocinar y congelar. ¡Al llegar de las vacaciones es reconfortante tener la comida lista!

**¡Thermomix se viene de vacaciones!**

- Durante las vacaciones, la alimentación ocupa una parte importante del presupuesto total. Además, en los meses de julio y agosto, los restaurantes están siempre llenos y con largas colas de espera. Al llevar el **Thermomix** de vacaciones con usted podrá realizar algunas comidas en casa sin mucho trabajo, ahorrando los elevados precios "turísticos" y sin tener que esperar para lograr un lugar donde sentarse.

Elaborar regalos caseros

Elaborar un regalo propio para ofrecer a la familia y amigos es una opción fácil, rápida y económica, con la ventaja adicional de poder personalizarlos y dar mucho más que un objeto: ¡su dedicación y cariño!

Tenga siempre en casa algún regalo hecho por usted en vez de comprar cualquier cosa de manera apresurada y ofrézcalo siempre que tenga una cena en casa de unos amigos, en el cumpleaños de la tía, a los colegas de la oficina, en Navidad, o al mejor amigo que tanto agradece las exquisiteces caseras. Un envasado o embalaje bonito hará que ese regalo se vea aún más especial.

Algunas delicias caseras que puede preparar en su Thermomix:

- Bombones.
- Dulces y mermeladas.
- Fruta en almíbar.
- Salsas y aliños.
- Aperitivos.
- Galletas y bizcochos.
- Pasteles de cumpleaños.
- Golosinas.
- Licores.

Una vez elaborados prepare y envase los regalos en frascos, botellas, cajas, papel de celofán o de seda. Diviértase decorando los embalajes y coloque una etiqueta con el nombre del artículo y la fecha en la que fueron producidos.

## 6. 100 RECETAS ECONÓMICAS PARA TODAS LAS OCASIONES

Planificar con antelación las comidas para toda la semana parece ser, para muchas personas, una tarea demasiado complicada. Sin embargo, es un excelente hábito que puede aportarle muchos beneficios.

Es prácticamente imposible combinar una alimentación sana con el ritmo de vida actual si no lo planificamos con antelación. ¡Inténtelo! Vale la pena destinar unos minutos cada semana para organizar el menú. Verá como en poco tiempo se transformará en una rutina imprescindible.

Para que le resulte más cómodo a continuación hemos agrupado las 100 recetas dentro de las siguientes categorías:

**Para llevar al trabajo**: Este plan constituye una oferta de platos para alimentarse de manera económica sana y equilibrada en el lugar de trabajo. ¡Coma en su lugar de trabajo como en casa!

*Nuggets* de pollo

Ensalada de patata con salmón y aguacate

Ensalada de pasta

Repollo con calabacín, pimiento y jamón

Crema de coliflor y brócoli

Pescado con salsa de champiñones

Pastel de salmón

Patatas a la riojana

Conejo a las finas hierbas

Albóndigas de ternera en salsa de verduras

Fideuá de verduras

Lentejas con morcilla de Burgos

Macarrones con lomo adobado y pimientos

Bizcocho de galletas y chocolate

Torrijas de vino dulce

Pan de plátano

Galletas de chocolate y limón

Crema de chocolate con nueces

Bebida de albaricoques secos

"Regañás" con ajonjolí

**Para recibir invitados en casa**: Una perfecta ocasión para poner a prueba su creatividad y para sorprender con los mejores platos a sus familiares o amigos.

Paté de chorizo

Tarta salada de puerros

Empanada de alcachofas

Flanes de espárragos

Crema fría de aguacate

Crema de merluza y zanahorias con pan al ajo

Crema de cebolla con cerveza

Calamares al whisky

Salmón con salsa de naranja

Conejo con salsa de almendras y patatas al vapor

Carrilleras al pimentón con verduras

Molinetes de hojaldre y ternera

Lasaña de pollo y espinacas

Arroz con calabaza

*Mousse* de chocolate blanco y fresa

Flan de pera a la vainilla

Tarta de plátano al caramelo

Tarta de naranja

Aperitivo de sandía

Zumo de papaya y naranja

*Lassi* de fresas

Panecillos de centeno y cerveza negra

Galletas saladas con aceitunas, nueces y parmesano

**Para disfrutar en familia**: Recetas tradicionales y saludables que le ayudarán a llevar una dieta equilibrada al menor precio y disfrutarlo en familia

Delicias de jamón y queso

Tarta salada de calabaza y espinacas

Huevos duros en salsa verde

Lechuga al horno

Crema de escarola con queso feta

Sopa de verduras y jamón con huevo *poché*

Sopa de coliflor y romanescu con calabaza

Congrio y patatas al vapor con tomate rústico

Filetes de sardina con patatas, jamón y salsa de tomate

Pescado y mejillones en salsa

Guiso de patatas y alcachofas con cordero

*Escaldums* de pavo

Hornazo de Salamanca

*Croque monsieur*

Arroz caldoso con mejillones

Natillas de naranja con chocolate

Tarta de melocotón

Pastel de manzana con crujiente de nuez

Tarta *mousse* de limón

Sándwich de nata

Granizado de manzana con menta

Zumo de fresones y plátano

Batido valenciano

Pan de aceitunas

Pan nevado para el desayuno

**Ligera**: para aquellas personas que deseen cuidarse sin renunciar a platos exquisitos y económicos.

Paté de *surimi*

Ensalada de kiwi y gambas

Pastel de calabacín y bonito

Verduras escabechadas

Salmorejo de espárragos

Sopa de apio con patata

Rollitos de fletán al vapor con crema de guisantes

Sepia al ajillo

Pechuga de pollo a la naranja

*Escalopines* al limón y vino blanco

Arroz caldoso con especias

Manzanas en almíbar de moscatel

Bizcocho de quesitos al vapor

Fresas con granizado de naranja y yogur

Sangría sin alcohol

Zumo de tomate preparado

Zumo multivitamínico

Horchata de pipas de melón

Infusión de hibisco (Agua de Jamaica o *Karkadé*)

**Cocina rápida**: Platos deliciosos con un tiempo de preparación menor a 30 minutos.

Champiñones con jamón y gambas

Revuelto de cebolla confitada y morcilla

Gazpacho de hierbabuena

Pez espada al aroma de mostaza

Sardinas a la sal

Emperador en *piperrada*

Alitas de pollo con cebolleta al *curry*

Macarrones a la carbonara

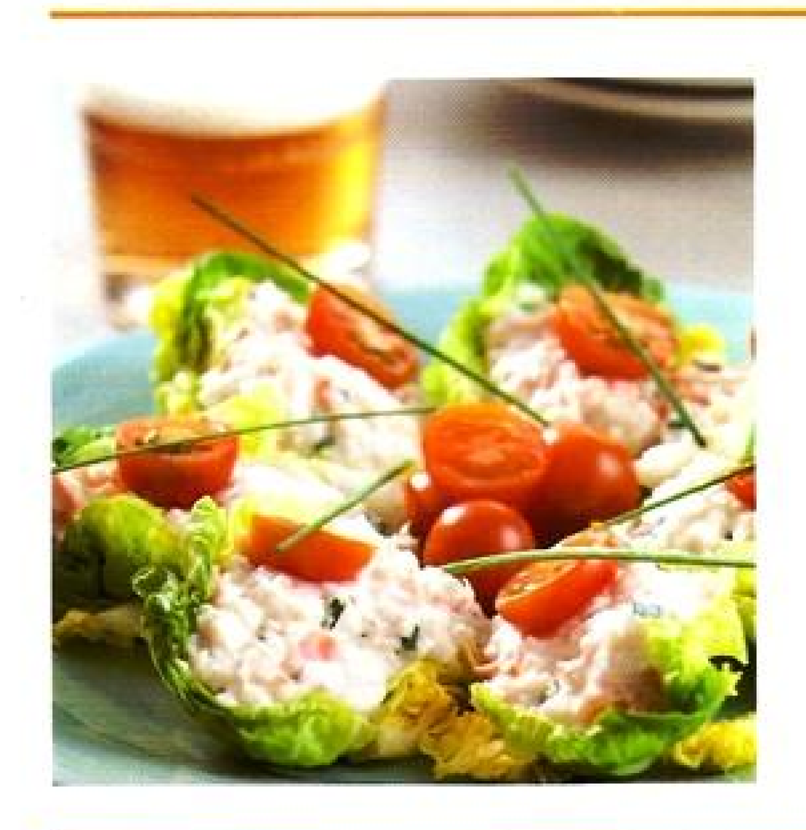
Guiso de judías pintas con arroz

Compota de peras con orejones y avellanas

Batido de mango, naranja y piña

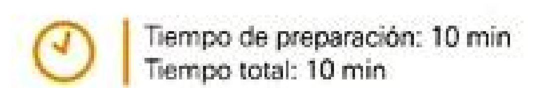
Batido de plátano

Pan rápido a la plancha



# Aperitivos y primeros platos

# Paté de surimi




INGREDIENTES
*(para 10 raciones)*

*200 g de palitos de cangrejo*
*160 g de queso fresco batido desnatado (0 % de materia grasa)*
*20 g de aceite de oliva virgen extra*
*30 g de zumo de limón*
*1 pellizco de sal*
*1 pellizco de pimienta molida*
*2 cucharadas de cebollino fresco picado (reserve un poco de cebollino entero o picado para decorar)*
*10 - 12 hojas de cogollos de lechuga para servir*
*5 tomates* cherry *partidos por la mitad para decorar*

1 Ponga en el vaso los palitos de cangrejo y trocee **3 seg/vel 4**.

2 Añada el queso, el aceite, el zumo de limón, la sal, la pimienta y el cebollino y mezcle **15 seg/vel 3**.

3 Coloque una cucharada de paté sobre una hoja de cogollo y decore con tomates *cherry*, cebollino, etc.

**Sugerencia:** Si lo desea, puede servir el paté sobre hojas de endivia, tostadas integrales, tartaletas, etc.

Valores nutricionales por ración

| Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 45 kcal / 188 kJ | 2 g | 4,25 g | 2,25 g |



# Paté de chorizo

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de espera: 1 h
Tiempo total: 1 h 20 min

INGREDIENTES
*(para 900 g)*

*3 chorizos*
*200 g de nata*
*200 g de leche evaporada*
*4 huevos*
*3 cucharadas de tomate frito*
*1 cucharadita de sal*

1 Ponga los chorizos en el microondas durante 1 ó 2 minutos o cuézalos unos minutos en agua hirviendo para quitarles un poco de grasa. Póngalos en el vaso y triture **5 seg/vel 7**.

2 Añada la nata, la leche evaporada, los huevos, el tomate frito y la sal y programe **12 min/100°C/vel 4**.

3 Vierta la mezcla en un molde de *cake* de 1 litro de capacidad y deje enfriar. Reserve en el frigorífico hasta el momento de servir (1 hora aprox.).

4 Sirva el paté con tostadas o *crackers* como aperitivo.

**Accesorios útiles:** Molde de *cake* de 1 litro de capacidad.

*Receta facilitada por Lorena Estrada Martínez.*

| Valores nutricionales por receta | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 2130 kcal / 8903 kJ | 38,10 g | 116,80 g | 167,80 g |

Paté de chorizo →



# Delicias de jamón y queso

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de espera: 1 h
Tiempo total: 1 h 30 min

INGREDIENTES
*(para 36 unidades)*

*150 g de queso emmental en trozos*
*100 g de jamón de york en lonchas*
*100 g de cebolla dulce o normal*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*2 huevos*
*90 g de maicena*
*800 g de leche*
*Nuez moscada molida*
*1 cucharadita colmada de sal*
*Pimienta molida*
*Harina (para rebozar)*
*3 huevos batidos (para rebozar)*
*Pan rallado (para rebozar)*
*500 g de aceite (para freír)*

1 Ponga el queso y el jamón en el vaso y trocee **6 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y el aceite y triture **6 seg/vel 8**. A continuación, sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

3 Incorpore los huevos y la maicena y mezcle **5 seg/vel 4**.

4 Añada la leche, la nuez moscada, la sal, la pimienta y 2 cucharadas de la mezcla de jamón y queso. Programe **5 seg/vel 7** y a continuación, **7 min/100°C/vel 4**.

5 Incorpore el jamón y el queso restantes y mezcle con la espátula. Vierta la mezcla en un molde cuadrado o rectangular (preferiblemente de silicona) previamente humedecido con agua y deje enfriar cubierto con film transparente pegado a la masa para que no forme corteza. Tiene que quedar de un espesor de 2 cm aproximadamente. Reserve en el frigorífico durante 1 hora como mínimo.

6 Transcurrido este tiempo, desmolde sobre una tabla de cortar y corte en cuadrados de 4 x 4 cm. Páselos por harina, huevo batido con un pellizco de sal y pan rallado. Fría en abundante aceite y sirva.

**Accesorios útiles:** Molde de silicona, film transparente, sartén.

*Receta facilitada por Alicia Rodríguez.*

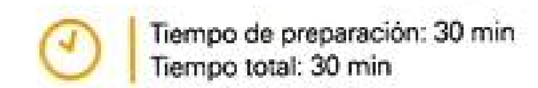
| Valores nutricionales por unidad | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 173 kcal / 724 kJ | 17 g | 5,90 g | 2,30 g |



Delicias de jamón y queso →



# Nuggets *de pollo*




**INGREDIENTES**
*(para 18 unidades)*

*200 - 250 g de pechuga de pollo troceada semicongelada*
*100 g de queso emmental rallado*
*1 pellizco de sal*
*1 pellizco de pimienta molida*
*1 huevo*
*Harina*
*2 huevos batidos*
*50 g de pan rallado (para empanar)*
*Aceite (para freír)*

1 Ponga en el vaso las pechugas, el queso, la sal, la pimienta y el huevo. Programe **20 seg/vel 5-7**.

2 Retire la pasta del vaso, haga bolitas pequeñas y luego aplástelas con las manos pasándolas por harina, huevo y pan rallado.

3 Fría en abundante aceite caliente y escurra sobre papel absorbente de cocina.

**Accesorios útiles:** Sartén honda (para freír), papel de cocina.

*Receta facilitada por Teresa Villate.*

| Valores nutricionales por unidad | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 89 kcal / 374 kJ | 3,90 g | 6,10 g | 5,50 g |



# Champiñones con jamón y gambas

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*2 dientes de ajo*
*50 - 70 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 guindilla*
*150 g de jamón serrano en taquitos*
*600 g de champiñones troceados*
*150 g de gambas crudas peladas*
*1 pellizco de sal*
*1 cucharada de perejil fresco picado*

1 Ponga los dientes de ajo en el vaso y trocee **2 seg/vel 5**. Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso.

2 Incorpore el aceite y la guindilla y sofría **3 min/Varoma/vel 2**.

3 Añada los dados de jamón a través del bocal y programe **3 min/Varoma/vel 1**.

4 Añada los champiñones y programe **8 min/Varoma/⟲/vel ♨** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación. Cuando falten dos minutos para terminar, incorpore por el bocal las gambas peladas y la sal.

5 Vierta en una fuente, espolvoree con el perejil y sirva.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 327 kcal / 1367 kJ | 2,20 g | 23 g | 25,10 g |



Champiñones con jamón y gambas →



# Ensalada de kiwi y gambas

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*250 g de agua*
*24 gambas crudas peladas*
*40 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 cucharada de vinagre de vino blanco*
*1 cucharadita de mostaza*
*½ cucharadita de sal*
*1 pellizco de pimienta*
*2 kiwis pelados y en rodajas*
*150 g de queso de Burgos cortado en dados*
*6 - 8 hojas de lechuga cortadas en juliana*

1 Ponga el agua en el vaso. Coloque las gambas en el recipiente Varoma, sitúelo en su posición y programe **6 min/Varoma/vel 1**. Retire y reserve. Deseche el agua del vaso.

2 Ponga en el vaso el aceite, el vinagre, la mostaza, la sal y la pimienta. Programe **15 seg/vel 4**.

3 Coloque la lechuga en una fuente, distribuya encima las rodajas de kiwi, el queso de Burgos y las gambas reservadas. Riegue con la vinagreta y sirva.

**Sugerencia:** Si lo desea, puede decorar con unas ramitas de hinojo.

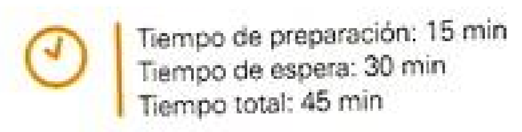
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 254 kcal / 1063 kJ | 6,60 g | 16,90 g | 6,60 g |



Ensalada de kiwi y gambas →



# Ensalada de patata con salmón y aguacate


Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*1000 g de agua*
*2 huevos*
*2 patatas peladas y cortadas en dados*
*200 g de salmón fresco sin piel ni espinas (previamente congelado)*
*El zumo de 1 limón*
*1 cebolleta tierna*
*50 g de vinagre*
*1 cucharadita de sal*
*120 g de aceite de oliva virgen extra*
*100 - 150 g de salmón ahumado cortado en trozos pequeños*
*1 aguacate cortado en trozos*
*1 lechuga picada*
*1 tarro de huevas de salmón para decorar*

1 Ponga el agua en el vaso y programe **8 min/Varoma/vel 1**.

2 Introduzca el cestillo con los huevos y sitúe el recipiente Varoma en su posición con las patatas. Programe **25 min/Varoma/vel 1**. Retire el Varoma y el cestillo con los huevos y déjelos enfriar. Vacíe el vaso.

3 Mientras tanto, ponga en un bol el salmón fresco con el zumo de limón. Deje marinar durante 30 minutos.

4 Pele los huevos y píquelos en el vaso **2 seg/vel 4**. Retire a una ensaladera y reserve.

5 Ponga en el vaso la cebolleta, el vinagre, la sal y el aceite y programe **4 seg/vel 5**. Reserve.

6 Agregue a la ensaladera las patatas, el salmón marinado, el salmón ahumado y el aguacate. Vierta el contenido del vaso y mezcle bien.

7 Utilice un aro para presentar la ensalada. Ponga primero una capa de lechuga picada y encima la ensaladilla presionando un poco para que quede con la forma del aro. Corone con una cucharadita de huevas. Retire el aro y sirva.

**Accesorios útiles:** Aro de emplatar.

*Receta facilitada por Gloria Fernández Rodelgo.*

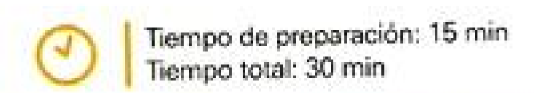
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 336 kcal / 1405 kJ | 10,50 g | 16,60 g | 25,30 g |



Ensalada de patata con salmón y aguacate →



# Ensalada de pasta




INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*1 cebolleta (sólo la parte blanca) y reserve parte de la verde para cortar en aros*
*50 g de aceitunas negras*
*1200 g de agua*
*10 g de aceite de oliva*
*1 cucharadita de sal*
*300 g de pasta corta (lazos, espirales, etc.)*
*200 g de tomates cherry cortados por la mitad*
*2 latas de atún en aceite de oliva (de 80 g)*
*100 - 150 g de mayonesa*
*2 cucharadas de mostaza a la antigua (opcional)*

1 Ponga en el vaso la cebolleta (la parte blanca) y las aceitunas y trocee **3 seg/vel 5**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, vierta el agua y el aceite. Programe **10 min/Varoma/vel 1**.

3 Cuando el agua hierva, vierta la sal y la pasta por el bocal y programe el **tiempo indicado en el paquete de pasta/100°C/↺/vel 🥄**.

4 Cuele la pasta, aclárela con agua fría y viértala en un bol grande. Añada la cebolleta y las aceitunas picadas reservadas, los tomates, el atún, la mayonesa y la mostaza. Mezcle con cuidado, decore con los aros de cebolleta y deje enfriar antes de servir.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 430 kcal / 1799 kJ | 39,10 g | 14,40 g | 24 g |



Ensalada de pasta →



# Tarta salada de puerros



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de horno: 35 min
Tiempo de espera: 15 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
*(para 8 raciones)*

**Masa quebrada**
*350 g de harina de repostería*
*130 g de mantequilla fría en trozos pequeños*
*70 g de agua*
*1 pellizco de sal*
*1 cucharadita de azúcar*
*1 cucharadita de levadura química en polvo*

**Relleno**
*50 g de mantequilla*
*3 puerros limpios (sólo la parte blanca) en rodajas*
*200 g de nata*
*4 huevos*
*150 g de queso rallado*
*1 pellizco de sal*
*1 pellizco de pimienta molida*

## Masa quebrada

1 **Precaliente el horno a 180°C.**

2 Vierta en el vaso todos los ingredientes en el mismo orden en que aparecen en la lista y programe **15 seg/vel 6**.

3 Introduzca la masa en una bolsa de plástico y deje reposar en el frigorífico durante 15 minutos. Esta masa no debe trabajarse mucho.

4 Estire la masa con el rodillo, cubra con ella un molde de *quiche* de Ø 26 cm y hornéela a 180°C durante 10 minutos. Retire del horno y reserve. Deje el horno encendido a la misma temperatura.

## Relleno

5 Sin lavar el vaso, ponga la mantequilla y los puerros y programe **10 min/100°C/vel 2**.

6 Agregue la nata, los huevos, el queso, la sal y la pimienta y programe **30 seg/vel 4**.

7 Vierta el contenido del vaso sobre la masa y vuelva a hornear a 180°C durante 25 minutos. Sirva la tarta caliente o templada.

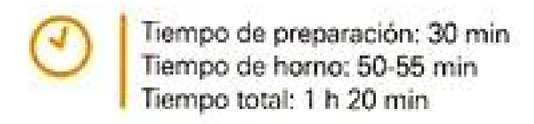
**Accesorios útiles:** Molde de *quiche* (Ø 26 cm), bolsa de plástico de uso alimentario, rodillo.

*Receta facilitada por Mª Ángeles Ruiz.*

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 495 kcal / 2072 kJ | 34,40 g | 14,80 g | 33,20 g |



# Tarta salada de calabaza y espinacas



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de horno: 50-55 min
Tiempo total: 1 h 20 min

INGREDIENTES
*(para 8 raciones)*

**Relleno**
*150 - 200 g cebolla*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*400 g de calabaza sin piel ni semillas cortada en dados de 3 x 3 cm aprox.*
*400 g de hojas de espinacas frescas*
*1 cucharadita de sal*
*1 pellizco de pimienta molida*
*1 pellizco de nuez moscada*
*3 huevos batidos*

**Masa**
*400 g de harina*
*70 g de aceite*
*150 g de agua*
*1 cucharadita de sal*
*1 huevo batido para pintar la masa*

## Relleno

1 Ponga la cebolla en el vaso y trocee **3 seg/vel 5**.

2 Añada el aceite y sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

3 Incorpore la calabaza y programe **10 min/Varoma/↺/vel 1**.

4 Añada las espinacas, la sal, la pimienta y la nuez moscada. Programe **5 min/Varoma/↺/vel 1**.

5 Agregue los huevos y mezcle **10 seg/↺/vel 3**. Retire del vaso y deje templar.

## Masa

6 **Precaliente el horno a 180°C**.

7 Lave y seque el vaso. Ponga la harina, el aceite, el agua y la sal y amase **20 seg/vel 6**. Retire la masa del vaso y divídala en 2 partes iguales. Extiéndalas con un rodillo y cubra con una de ellas un molde de *quiche* de Ø 25-28 cm. Distribuya sobre la masa el relleno de calabaza y espinacas y cubra con la otra parte de la masa. Apriete los bordes con los dedos para que no se salga el relleno. Pinte la superficie de la tarta con el huevo batido, pínchela con un tenedor y hágale un pequeño corte en el centro para que salga el vapor.

8 Hornee durante 50-55 minutos (a 180°C).

**Accesorios útiles:** Rodillo, molde de *quiche* (Ø 25-28 cm), pincel de cocina.





| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 385 kcal / 1608 kJ | 40,50 g | 11,40 g | 19,60 g |



Tarta salada de calabaza y espinacas →



# Empanada de alcachofas



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de horno: 30 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

**Relleno**

*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*150 g de beicon en tiras*
*6 - 8 corazones de alcachofa cortados por la mitad*
*100 g de vino blanco*
*1 cucharadita de sal*
*1 pellizco de pimienta molida*
*150 g de queso emmental rallado*
*3 huevos batidos*

**Masa**

*400 g de harina*
*1 cucharadita de levadura química*
*180 g de mantequilla a temperatura ambiente, en trozos pequeños*
*70 g de agua*
*1 huevo*
*1 cucharadita de sal*

## Relleno

1 Ponga en el vaso el aceite, el beicon, las alcachofas, el vino, la sal y la pimienta y programe **20 min/Varoma/vel 1**. Retire del vaso y deje templar.

2 **Precaliente el horno a 180°C.**

## Masa

3 Mientras tanto, ponga en el vaso los ingredientes de la masa en el mismo orden en que aparecen, y programe **15 seg/vel 6**.

4 Vuelque la masa sobre una superficie espolvoreada con harina y divídala en dos. Envuelva la mitad en film transparente para que no se reseque y estire con el rodillo la otra mitad, dejándola muy fina. Cubra con ella el fondo y las paredes de un molde rectangular (de 30 x 40 cm aprox.).

5 Cuando el relleno esté templado, distribúyalo sobre la masa, espolvoree con el queso rallado y vierta el huevo batido (reserve un poco de huevo para pintar la empanada).

6 Cubra con la masa restante bien estirada y presione los bordes con los dedos para sellarlos. Pinche y pincele la superficie con el huevo batido reservado e introdúzcala en el horno a 180°C durante 30 minutos aproximadamente.

**Accesorios útiles:** Film transparente, rodillo, molde rectangular, pincel de cocina.

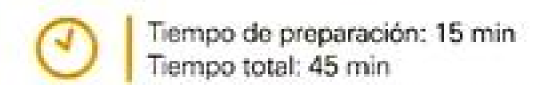
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 777 kcal / 3253 kJ | 49,80 g | 27,30 g | 51,70 g |



Empanada de alcachofas →



# Flanes de espárragos




INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 diente de ajo*
*200 g de espárragos verdes troceados y salpimentados (sin la parte dura)*
*300 g de nata*
*3 huevos*
*1 cucharadita de sal*
*1 pellizco de pimienta blanca molida*
*600 g de agua*

1. Ponga en el vaso el aceite y el ajo y trocee **3 seg/vel 7**. A continuación, programe **4 min/Varoma/vel 1**.

2. Añada los espárragos y rehogue **5 min/Varoma/vel 1**.

3. Añada la nata, los huevos, la sal y la pimienta y programe **40 seg/vel 9**.

4. Engrase con mantequilla 6 moldes individuales de flan o 12 moldes de magdalena de silicona y vierta en ellos la mezcla del vaso. Tape los moldes con una capa de film transparente y colóquelos en el recipiente y la bandeja Varoma.

5. Ponga el agua en el vaso, sitúe el Varoma en su posición y programe **30 min/Varoma/vel 2**.

6. Retire los moldes del recipiente Varoma, déjelos reposar unos minutos. Quíteles el film transparente, desmolde y sirva.

**Accesorios útiles**: 6 moldes de flan individuales, film transparente.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 293 kcal / 1226 kJ | 3,20 g | 5,70 g | 28,60 g |



# Revuelto de cebolla confitada y morcilla

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*200 g de cebolla cortada en cuartos*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*30 g de azúcar moreno*
*150 g de morcilla de cebolla de León*
*8 huevos*
*Sal*

1. Ponga en el vaso la cebolla y trocee **3 seg/vel 4**.
2. Incorpore el aceite y sofría **10 min/Varoma/vel 1**.
3. Añada el azúcar moreno y programe **2 min/Varoma/vel 1**. Retire y reserve.
4. Sin lavar el vaso, ponga la morcilla sin piel y programe **4 min/100ºC/vel 1**.
5. **Coloque la mariposa** en las cuchillas y añada la cebolla reservada, los huevos y la sal. Programe **6 min/100ºC/vel 2**.

**Sugerencia:** Sirva con pan tostado o frito y decorado con hojas de perejil fresco.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 317 kcal / 1325 kJ | 8,40 g | 14,10 g | 25,20 g |



Revuelto de cebolla confitada y morcilla →



# Huevos duros en salsa verde

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*8 huevos medianos o pequeños*
*1500 g de agua*
*1 cucharadita de sal*
*10 g de vinagre*
*2 dientes de ajo*
*2 - 3 ramitas de perejil fresco*
*80 g de aceite de oliva*
*80 g de jamón serrano en taquitos*
*15 g de harina*
*250 g de caldo de ave*
*1 pellizco de sal*
*1 sobre de hebras de azafrán (opcional)*

1 Introduzca el cestillo en el vaso, ponga los huevos y añada el agua, la sal y el vinagre. Programe **18 min/Varoma/vel 1**. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y enfríe los huevos en abundante agua fría. Pélelos y córtelos por la mitad. Reserve.

2 Ponga en el vaso bien seco el ajo y el perejil y programe **5 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3 Incorpore el aceite y el jamón y sofría **6 min/Varoma/vel 1**.

4 Añada la harina y rehogue **2 min/Varoma/vel 1**.

5 Incorpore el caldo, la sal y el azafrán y programe **10 min/Varoma/vel 1**.

6 Coloque los huevos cortados en rodajas o en cuartos en una fuente, riegue con la salsa, decore con unas hojas de perejil y sirva.

**Sugerencia:** Puede aprovechar el paso 1 para preparar verduras o pescado al vapor en el Varoma.

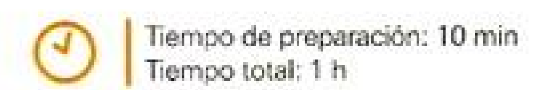
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 454 kcal / 1900 kJ | 4 g | 22,80 g | 38,60 g |



Huevos duros en salsa verde →



# Pastel de calabacín y bonito




INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*1000 g de agua*
*250 g de calabacín con piel y sin corazón, cortado en trozos*
*125 g de bonito en aceite bien escurrido*
*5 huevos*
*400 g de leche*
*Sal*
*Pimienta blanca molida*

1 Ponga en el vaso 300 g de agua, sitúe el recipiente Varoma en su posición con el calabacín y programe **15 min/Varoma/vel 2**.

2 Retire el Varoma, deseche el agua del vaso y ponga el calabacín junto con el resto de los ingredientes. Trocee **20 seg/vel 4**. Vierta el contenido en un molde de aluminio de 1 litro de capacidad previamente engrasado y envuélvalo con film transparente. Coloque el molde en el recipiente Varoma, tape y reserve.

3 Vierta 700 g de agua en el vaso, sitúe el Varoma en su posición y programe **35 min/Varoma/vel 1**. Una vez cocido, déjelo enfriar en el frigorífico antes de desmoldar.

**Sugerencia:** Se puede tomar caliente con salsas tipo bechamel o tomate, o frío con salsas derivadas de la mayonesa.

**Accesorios útiles:** Molde de aluminio de 1 litro de capacidad, film transparente.

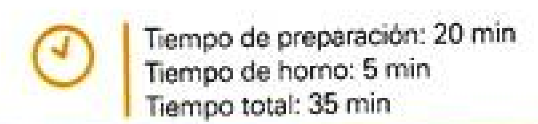
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 166 kcal / 695 kJ | 4,20 g | 14,60 g | 10,10 g |



Pastel de calabacín y bonito →



# Lechuga al horno


Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de horno: 5 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*1 lechuga* iceberg *grande (600-700 g) lavada y escurrida, cortada en juliana*
*80 g de aceite de oliva virgen extra*
*100 g de dados de beicon*
*100 g de tomate frito*
*40 g de mantequilla*
*50 g de harina*
*500 g de leche*
*1 cucharaditade sal*
*1 pellizco de pimienta molida*
*1 pellizco de nuez moscada molida*
*100 g de queso emmental rallado*

1 Ponga en el vaso el aceite y el beicon y sofría **3 min/Varoma/vel ⟲**.

2 Incorpore la lechuga y el tomate frito y programe **2 min/100°C/vel ⟲**. Retire del vaso y vierta en una cazuela de barro o fuente refractaria.

3 **Encienda el grill del horno a temperatura máxima.**

4 Sin lavar el vaso, ponga la mantequilla y programe **2 min/Varoma/vel 2**.

5 Incorpore la harina y programe **5 min/100°C/vel 2**.

6 Añada la leche, la sal, la pimienta y la nuez moscada y programe **10 min/100°C/vel 4**.

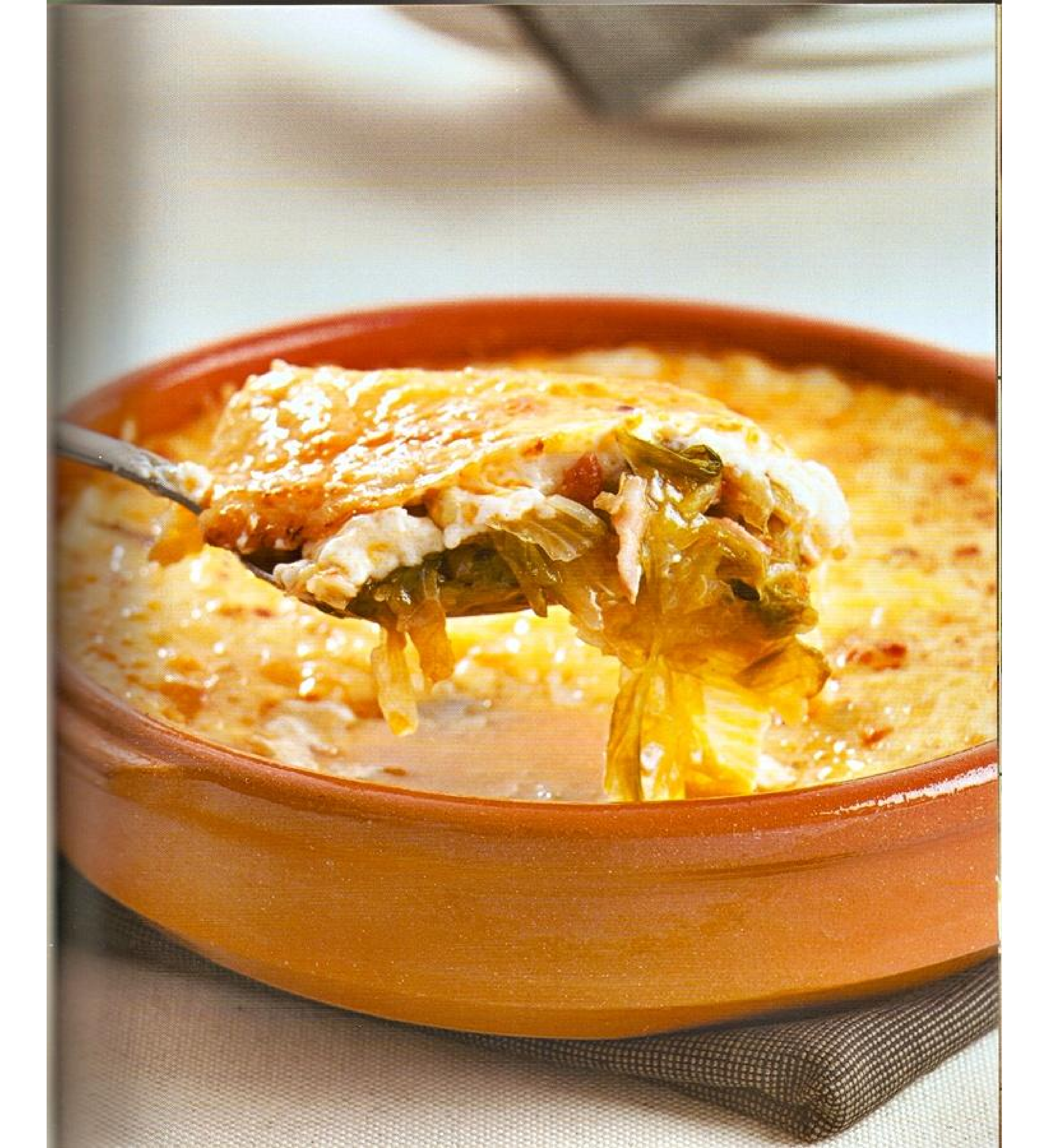
7 Cubra la lechuga con la bechamel, espolvoree con el queso y gratine en el horno durante unos minutos.

**Accesorios útiles:** Cazuela grande de barro.

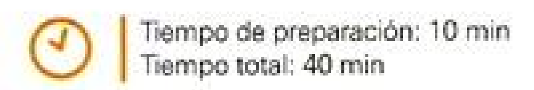
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 382 kcal / 1597 kJ | 12,35 g | 13,55 g | 30,95 g |



Lechuga al horno →



# Repollo con calabacín, pimiento y jamón




INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*600 g de repollo blanco cortado en trozos regulares (del tamaño de un huevo)*
*100 g de pimiento rojo*
*100 g de cebolla*
*2 dientes de ajo*
*80 g de aceite de oliva virgen extra*
*100 g de jamón serrano en taquitos*
*150 g de calabacín pelado y en trozos*
*100 g de salsa de tomate o tomate frito*
*½ cucharadita de sal*

1 Ponga en el vaso la mitad del repollo. Trocee **4 seg/vel 4**.

2 Repita la operación con la otra mitad del repollo y resérvelo.

3 Introduzca en el vaso el pimiento, la cebolla y el ajo y trocee **4 seg/vel 4**.

4 Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso. Añada el aceite y sofría **8 min/Varoma/vel 1**.

5 Incorpore el jamón, el calabacín, la salsa de tomate, el repollo reservado y la sal. Programe **20 min/100°C/↺/vel** 🥄. Retire del vaso y sirva.

**Variante:** Puede sustituir el jamón por beicon.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 207 kcal / 864 kJ | 7,50 g | 7,80 g | 16,20 g |



# Verduras escabechadas



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 1 d
Tiempo total: 1 d 30 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*100 g de aceite de oliva virgen extra (y un poco más para regar la ensalada)*
*200 g de cebolla cortada en gajos*
*3 dientes de ajo con piel*
*1 zanahoria cortada en rodajas*
*3 hojas de laurel*
*2 cucharaditas de pimienta negra en grano*
*150 g de vinagre*
*100 g de vino blanco*
*100 g de agua*
*Sal*
*3 - 4 ramilletes de brócoli*
*3 - 4 ramilletes de coliflor*
*1 pimiento rojo cortado en tiras*
*1 berenjena pequeña con piel cortada en trozos*
*1 calabacín pequeño con piel cortado en bastones*
*3 - 4 champiñones pequeños enteros*
*1 puerro cortado en rodajas de 4 cm*
*1 paquete de ensalada* mezclum

1 Ponga en el vaso el aceite, la cebolla, los ajos y la zanahoria. Programe **7 min/100°C/↺/vel ⚲**.

2 Añada el laurel, la pimienta, el vinagre, el vino, el agua y la sal. Introduzca el cestillo dentro del vaso con el brócoli, la coliflor y el pimiento. Sitúe el Varoma en su posición con la berenjena, el calabacín, los champiñones y el puerro. Programe **15 min/Varoma/↺/vel ⚲**. Acabado el tiempo programado, retire las verduras del Varoma y del cestillo a un tarro o recipiente hermético y vierta encima el escabeche del vaso. Deje enfriar y reserve en el frigorífico (el escabeche mejora si se deja de un día para otro).

### Montaje de la ensalada

3 Ponga en una fuente la mezcla de brotes de lechuga. Distribuya algunas de las verduras en escabeche. Aliñe con el mismo líquido del escabeche y riegue con un poco de aceite de oliva virgen extra.

**Sugerencia:** Utilice las verduras escabechadas con el líquido del escabeche para hacer todo tipo de ensaladas (de arroz, de pasta, de legumbres, etc.).

**Accesorios útiles:** Recipiente hermético.

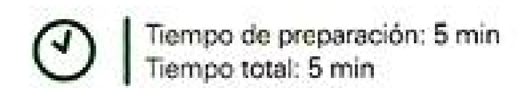
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 102 kcal / 428 kJ | 8,80 g | 3,80 g | 5,80g |





# Sopas y cremas

# Crema fría de aguacate




INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*2 aguacates (aprox. 200-240 g)*
*20 g de zumo de limón*
*600 g de caldo de pollo frío*
*150 g de nata para cocinar*
*1 cucharadita de sal*
*Pimienta negra molida*
*1 - 2 ramitas de cilantro fresco picado (sólo las hojas)*
*1 tomate maduro cortado en dados*

1 Corte los aguacates sin pelar por la mitad hasta topar con el hueso, y gire cada mitad en un sentido diferente para desprenderlas fácilmente del hueso. Ponga en el vaso la pulpa de los aguacates, el zumo de limón y 200 g de caldo de pollo. Triture **30 seg/vel progresiva 5-10**.

2 Agregue el resto del caldo, la nata, la sal y la pimienta y bata **1 min/vel 8**.

3 Sirva inmediatamente decorada con el cilantro y los dados de tomate.

**Sugerencia:** Puede servirla en chupitos.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 74 kcal / 308 kJ | 1,45 g | 1,10 g | 7 g |



# Gazpacho de hierbabuena

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*150 g de pan blanco candeal (sólo la miga)*
*2 dientes de ajo*
*1 - 2 ramitas de hierbabuena fresca (sólo las hojas y reserve algunas para adornar)*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*25 g de vinagre*
*700 g de agua*
*2 cucharaditas rasas de sal*
*300 g de cubitos de hielo*

1 Ponga en el vaso todos los ingredientes y programe **4 min/vel progresiva 5-10**.

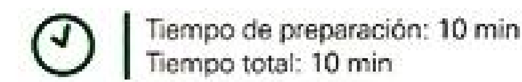
2 Sirva inmediatamente o reserve en el frigorífico. Adorne con unas hojas de hierbabuena.

**Valores nutricionales por ración**

| Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 143 kcal / 601 kJ | 14 g | 2,40 g | 8,60 g |



# Salmorejo de espárragos


Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*80 g de aceite de oliva virgen extra*
*2 huevos duros*
*2 dientes de ajo*
*1 tarro de espárragos blancos con su líquido (340 g)*
*1 tarro de espárragos verdes escurridos*
*20 g de vinagre*
*50 g de pan*
*½ cucharadita de sal*

1 Coloque una jarra encima de la tapa del Thermomix, pulse la función **balanza**, pese el aceite y reserve.

2 Pique un huevo duro **1 seg/vel 4**. Retire a un bol y reserve.

3 Ponga los ajos en el vaso y trocee **5 seg/vel 5**.

4 Corte algunas yemas (puntas) de los espárragos de los 2 colores y reserve para decorar el plato. Incorpore los espárragos blancos con **su líquido**, los espárragos verdes, el vinagre, el pan, la sal y el otro huevo duro y programe **20 seg/vel 6**.

5 Seguidamente, programe **2 min/vel 5** y, con el cubilete puesto, vaya añadiendo el aceite sobre la tapa para que caiga a hilo al vaso y emulsione. Vierta en un recipiente hermético y reserve en el frigorífico.

6 Sirva frío decorado con las yemas de espárrago reservadas y acompañado con huevo duro picado.

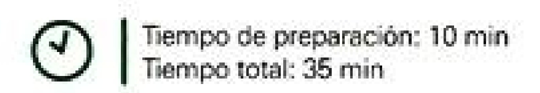
**Sugerencia:** Si lo desea, puede acompañar con melva canutera en conserva o ventresca de atún en aceite.

**Accesorios útiles:** Recipiente hermético.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 191 kcal / 798 kJ | 6,20 g | 5,70 g | 15,80 g |



# Crema de escarola con queso feta




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*1 cebolla en trozos o puerro (sólo la parte blanca) en rodajas*
*1 zanahoria pelada partida en 2 ó 3 trozos*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*6 - 8 hojas de escarola (las hojas exteriores más oscuras) limpias y troceadas*
*1 patata en trozos*
*500 g de caldo de verduras o de agua con una pastilla de caldo*
*Pimienta molida*
*18 - 24 dados de queso feta*

1 Ponga la cebolla y la zanahoria en el vaso y trocee **3 seg/vel 4**.

2 Añada el aceite, la escarola y la patata y rehogue **5 min/Varoma/vel 1**.

3 Incorpore el caldo y programe **25 min/100°C/vel 2**.

4 Espere unos minutos a que baje la temperatura y programe **1 min/vel progresiva 5-10**.

5 Vierta la crema en 6 platos hondos, espolvoree con pimienta y coloque 3 ó 4 dados de queso feta en cada uno. Sirva inmediatamente.

**Sugerencia:** Esta receta es ideal para aprovechar las hojas exteriores de la escarola.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 258 kcal / 1078 kJ | 9 g | 7,10 g | 21,50 g |



Crema de escarola con queso feta →

# Crema de escarola con queso feta

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*1 cebolla en trozos o puerro (sólo la parte blanca) en rodajas*
*1 zanahoria pelada partida en 2 ó 3 trozos*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*6 - 8 hojas de escarola (las hojas exteriores más oscuras) limpias y troceadas*
*1 patata en trozos*
*500 g de caldo de verduras o de agua con una pastilla de caldo*
*Pimienta molida*
*18 - 24 dados de queso feta*

1 Ponga la cebolla y la zanahoria en el vaso y trocee **3 seg/vel 4**.

2 Añada el aceite, la escarola y la patata y rehogue **5 min/Varoma/vel 1**.

3 Incorpore el caldo y programe **25 min/100ºC/vel 2**.

4 Espere unos minutos a que baje la temperatura y programe **1 min/vel progresiva 5-10**.

5 Vierta la crema en 6 platos hondos, espolvoree con pimienta y coloque 3 ó 4 dados de queso feta en cada uno. Sirva inmediatamente.

**Sugerencia:** Esta receta es ideal para aprovechar las hojas exteriores de la escarola.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 258 kcal / 1078 kJ | 9 g | 7,10 g | 21,50 g |



Crema de escarola con queso feta →



# Crema de coliflor y brócoli

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*200 g de puerro (sólo la parte blanca) en rodajas*
*2 dientes de ajo*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*400 g de ramilletes de coliflor (sin la parte dura)*
*200 g ramilletes de brócoli (sin la parte dura)*
*900 g de agua*
*2 pastillas de caldo*
*o 2 cucharaditas de sal*
*Pimienta negra molida*

1 Ponga en el vaso el puerro y el ajo y trocee **8 seg/vel 4**. Con la espátula, baje la verdura hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y sofría **7 min/Varoma/vel 1**.

3 Incorpore la coliflor y el brócoli y rehogue **5 min/Varoma/vel 1**.

4 Añada 800 g de agua, el caldo y la pimienta y programe **25 min/100°C/vel 1**.

5 Añada el agua restante y triture **1 min/vel 10**. Verifique el punto de sal y sirva.

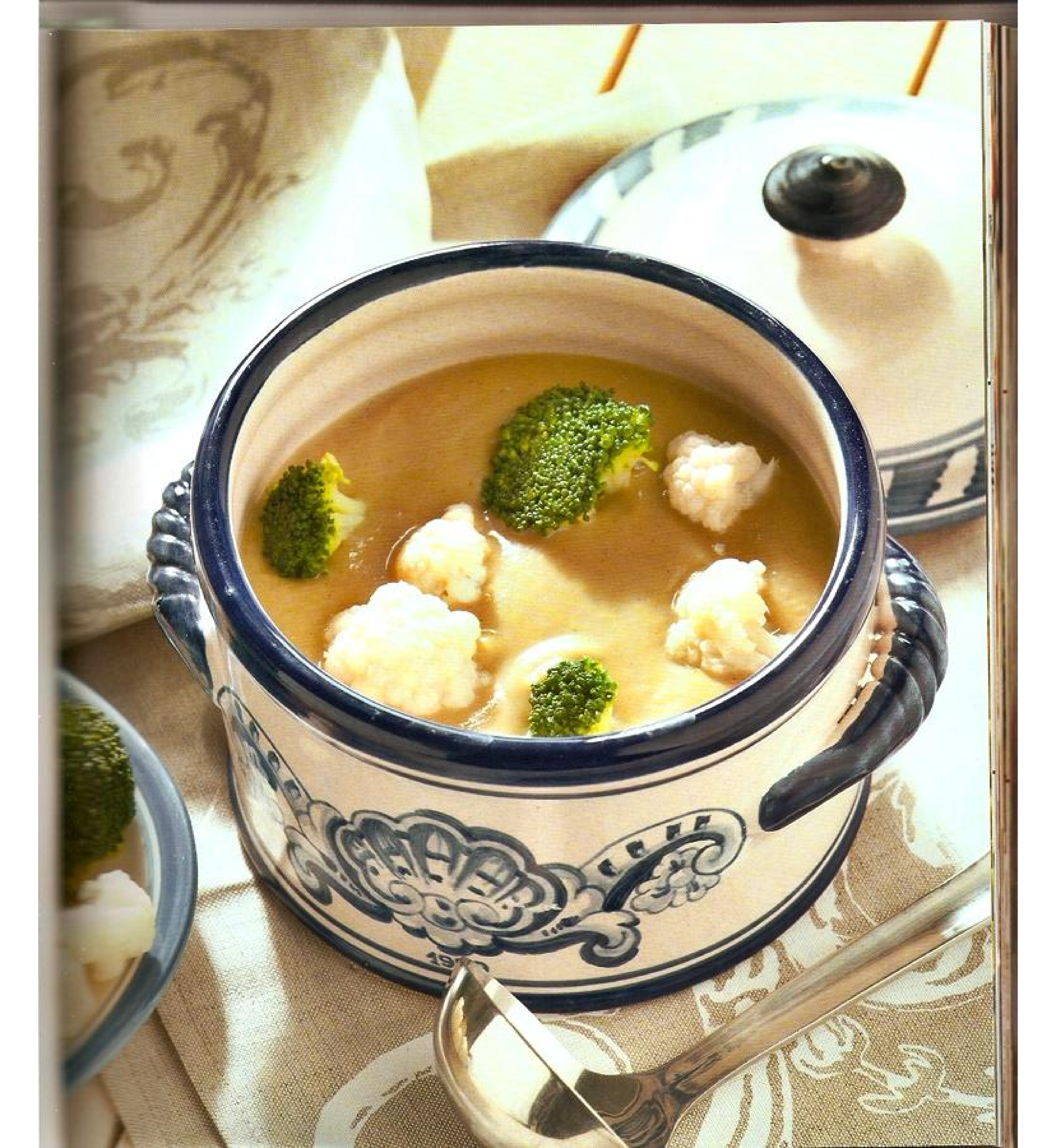
**Sugerencia:** Si lo desea, puede hacer al mismo tiempo ramilletes de coliflor y brócoli al vapor en el Varoma y servirlos con la crema. En este caso, programe en el paso 4 los 25 minutos a temperatura Varoma.

**Valores nutricionales por ración**

| Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 108 kcal / 451 kJ | 4,10 g | 3,30 g | 8,80 g |



Crema de coliflor y brócoli →



# Crema de merluza y zanahorias con pan al ajo

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*600 g de agua*
*300 g de espinas de merluza*
*3 dientes de ajo*
*120 g de aceite de oliva virgen extra*
*50 g de pan (del día anterior) en trozos pequeños*
*100 g de cebolla en trozos*
*200 g de zanahoria en trozos*
*50 g de vino blanco*
*100 g de filete de merluza sin piel ni espinas*

1 Ponga en el vaso el agua y las espinas de merluza y programe **15 min/100°C/vel 1**. Cuele a través de un colador de malla fina y reserve.

2 Aclare y seque el vaso y trocee el ajo **5 seg/vel 7**. Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso.

3 Añada 70 g de aceite (reserve el resto para el sofrito) y sofría **5 min/100°C/vel 1**.

4 Añada el pan por el bocal y programe **8 min/100°C/vel 2**. Retire del vaso y reserve.

5 Sin lavar el vaso, ponga la cebolla y la zanahoria y trocee **3 seg/vel 4**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

6 Añada el resto del aceite (50 g) y sofría **5 min/100°C/vel 1**.

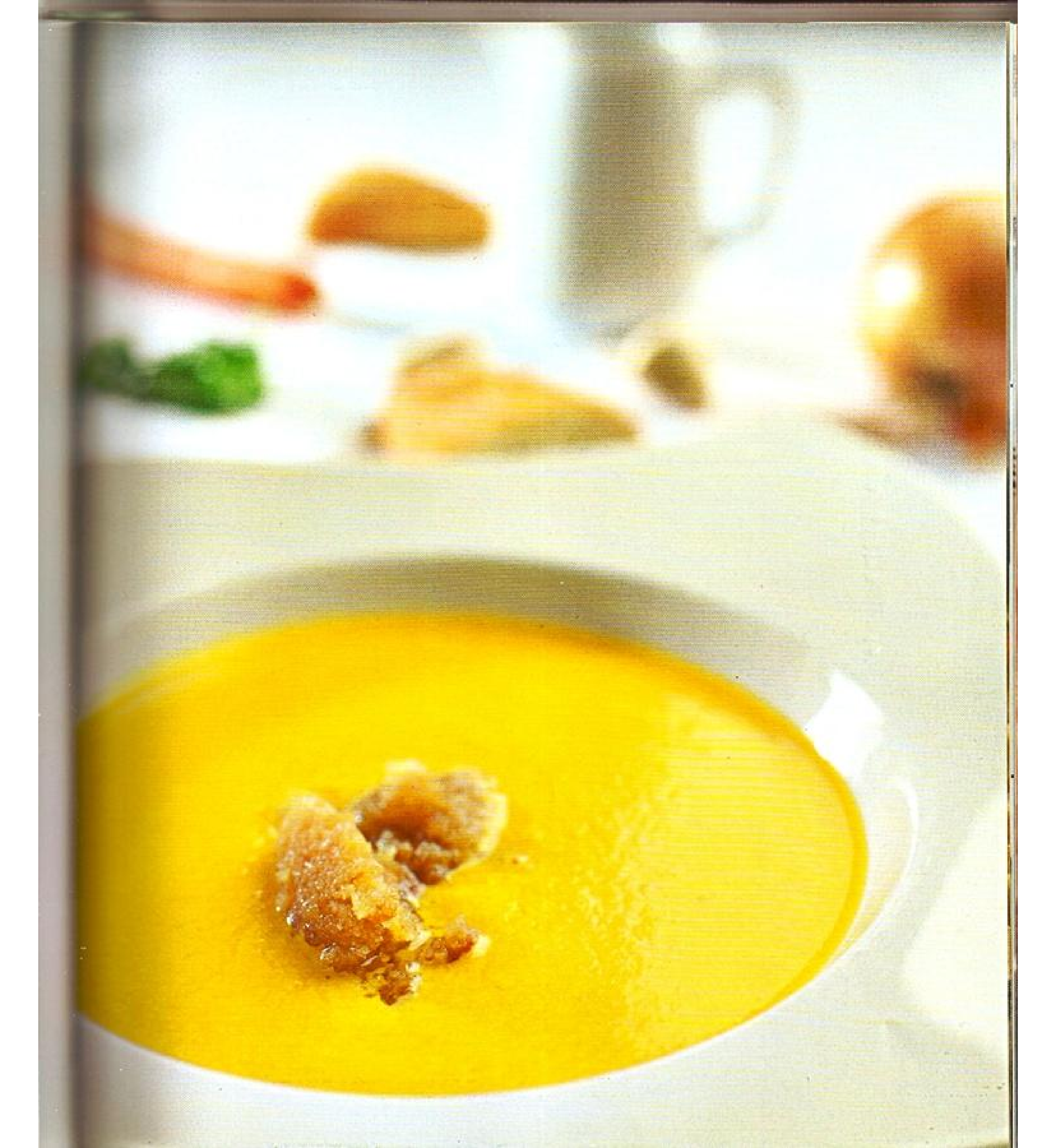
7 Incorpore el vino y programe **1 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación del alcohol.

8 Añada el caldo reservado y programe **15 min/100°C/vel 1**. En los últimos minutos, añada el pescado en trozos por el bocal. Espere unos minutos a que baje la temperatura y triture **30 seg/vel progresiva 5-10**.

9 Vierta la crema en 6 platos, coloque en el centro una cucharada del pan reservado y sirva.

**Sugerencia:** El caldo se puede sustituir por agua y una pastilla de caldo de pescado o por caldo de pescado envasado.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 234 kcal / 978 kJ | 8 g | 4,30 g | 20,60 g |



# Crema de cebolla con cerveza

Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 1 h 10 min

INGREDIENTES
*(para 8 raciones)*

*1000 g de cebollas cortadas en cuartos*
*50 g de mantequilla*
*1 pellizco de azúcar*
*1 ramita de tomillo fresco*
*250 g de cerveza*
*900 g de agua*
*1 pastilla de caldo de ave o 1 cucharadita de sal*
*200 g de nata líquida*
*4 yemas de huevo*

1 Ponga en el vaso las cebollas y trocee **4 seg/vel 4**.

2 Añada la mantequilla, el azúcar y el tomillo y sofría **10 min/Varoma/vel 1**.

3 Agregue 200 g de cerveza y rehogue **3 min/Varoma/vel 1**.

4 Incorpore el agua y la pastilla de caldo y programe **50 min/100°C/vel 1**.

5 Espere unos minutos para que baje la temperatura y triture **2 min/vel progresiva 5-10**. Cuele y vuelva a poner en el vaso.

6 Justo antes de servir, caliente **4 min/Varoma/vel 1**.

7 Agregue la nata, las yemas y los 50 g restantes de cerveza y programe **4 min/90°C/vel 3**. Sirva inmediatamente.

**Sugerencia:** Para decorar, puede espolvorear con cebolla frita crujiente envasada.

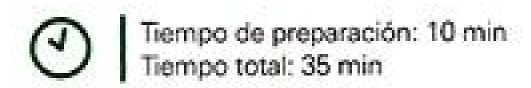
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 186 kcal / 776 kJ | 10,70 g | 3,90 g | 13,40 g |



Crema de cebolla con cerveza →



# Sopa de verduras y jamón con huevo poché




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*1 - 2 dientes de ajo*
*30 g de aceite de oliva virgen extra*
*100 g de jamón serrano cortado en trozos*
*1 calabacín con piel cortado en trozos*
*1 puerro cortado en rodajas*
*1 zanahoria cortada en trozos*
*1 tomate*
*1 cebolla*
*4 champiñones*
*700 g de agua*
*½ cucharadita de sal*
*4 huevos*

1 Ponga en el vaso los ajos y trocee **5 seg/vel 7**. Con la espátula, baje el ajo hacia el fondo del vaso.

2 Agregue el aceite y el jamón y sofría **7 min/Varoma/vel 1**. Retire y reserve el sofrito de jamón y ajo.

3 Sin lavar el vaso, ponga todas las verduras cortadas en trozos grandes y trocee **5 seg/vel 4**.

4 Añada el agua, la sal y el sofrito reservado. Programe **15 min/Varoma/vel 1**.

5 Mientras tanto, prepare los huevos. Corte un cuadrado de film transparente y pincélelo con aceite. Colóquelo sobre el cubilete e introduzca los dedos para formar un saquito. Casque 1 huevo dentro, espolvoréelo con sal y cierre el saquito con un tirita de film transparente o con una banda elástica. Repita la operación con los huevos restantes y colóquelos en la bandeja Varoma. Sitúe el Varoma en su posición y programe **10 min/Varoma/vel 1**. Sirva la sopa con los huevos *poché*.

**Sugerencia:** Puede añadir más agua si le gusta más líquida o quiere más cantidad.

**Accesorios útiles:** Film transparente.

*Receta facilitada por Angelines Turégano.*

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 293 kcal / 1222 kJ | 8,40 g | 18,50 g | 20,60 g |



# Sopa de coliflor y romanescu con calabaza

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*30 g de apio*
*50 g de cebolla*
*30 g de zanahoria*
*2 hojas de salvia*
*o 1 cucharadita de salvia seca*
*30 g de aceita de oliva virgen extra*
*250 g de ramilletes de coliflor*
*250 g de ramilletes de* romanescu *(coliflor verde)*
*250 g de calabaza pelada y cortada en dados*
*1000 g de agua*
*1 pastilla de caldo de verduras*
*o 2 cucharaditas de sal*
*100 g de gurullos (pasta pequeña, tamaño grano de arroz)*
*20 g de queso parmesano rallado*
*1 cucharada de perejil fresco picado*
*1 chorrito de aceita de oliva virgen extra*

1 Ponga en el vaso el apio, la cebolla y la zanahoria y triture **5 seg/vel 7**. Con la espátula, baje la verdura hacia el fondo del vaso.

2 Añada la salvia y el aceite y sofría **3 min/100°C/vel 1**.

3 Incorpore la coliflor, el *romanescu*, la calabaza, el agua y el caldo. Programe **20 min/100°C/⟲/vel ꟿ**.

4 Añada los gurullos y programe el tiempo indicado por el fabricante, aproximadamente **15 min/100°C/⟲/vel ꟿ**.

5 Vierta en una sopera, compruebe el punto de sal y sirva espolvoreada con parmesano, perejil picado y un chorrito de aceite de oliva.

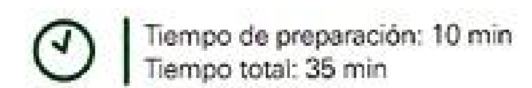
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| | 153 kcal / 639 kJ | 17,70 g | 5,60 g | 6,60 g |



Sopa de coliflor y *romanescu* con calabaza →



# Sopa de apio con patata


Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
*(para 8 raciones)*

*3 dientes de ajo*
*2 pimientas de Cayena*
*1 - 2 cucharaditas de sal*
*2 ramitas de perejil fresco*
*20 g de aceite de oliva virgen extra*
*150 g de tomate triturado (natural o en conserva)*
*350 g de tallos de apio verde cortados en trozos de 2 cm*
*500 g de patatas chascadas en trozos*
*1000 g de agua*

1. Ponga en el vaso los ajos, las cayenas, la sal y el perejil y triture **2 seg/vel 7**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
2. Agregue el aceite y sofría **3 min/Varoma/vel 🥄**.
3. Incorpore el tomate y rehogue **2 min/100°C/vel 🥄**.
4. Añada el apio, las patatas y el agua y programe **25 min/100°C/⟲/vel 🥄**. Sirva inmediatamente.

**Sugerencia:** Si lo desea, puede triturar la sopa **1 min/vel progresiva 5-10** y servirla como crema.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 77 kcal / 322 kJ | 11,20 g | 2 g | 2,70 g |





# Principal (pescados)

# Pez espada al aroma de mostaza

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*4 - 5 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas) lavado y escurrido*
*500 g de patatas peladas y en rodajas finas*
*800 g de filetes de pez espada espolvoreados con sal*
*500 g de agua con sal*
*50 g de vino blanco seco*
*100 g de mostaza de Dijon*
*200 g de tomates cherry cortados por la mitad*

1 Ponga el perejil en el vaso y trocee **5 seg/vel 7**. Retire del vaso y reserve.

2 Coloque las patatas en el recipiente Varoma y el pez espada en la bandeja Varoma. Reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga el agua, el vino y la mostaza. Coloque el Varoma en su posición y programe **20 min/Varoma/vel 2**.

4 Coloque el pescado y las patatas en una fuente de servir junto con los tomates. Espolvoree con sal y decore con el perejil reservado. Sirva inmediatamente.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 347 kcal / 1453 kJ | 21,90 g | 40,50 g | 10,60 g |

Pez espada al aroma de mostaza →



# Pescado con salsa de champiñones

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*100 g de chalota*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*150 g de champiñones*
*25 g de vino blanco*
*25 g de leche*
*75 g de nata*
*Sal*
*Pimienta blanca molida*
*300 g de patata pelada y cortada en rodajas*
*500 g de filetes de merluza, perca, rosada, etc.*
*Tomates* cherry *para decorar*

1 Ponga en el vaso la chalota y trocee **6 seg/vel 4**. Con la espátula, baje la chalota hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y sofría **5 min/90°C/vel 1**.

3 Incorpore los champiñones y programe **6 seg/vel 4**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

4 Añada el vino blanco, la leche, la nata, la sal y la pimienta. Sitúe el Varoma en su posición con las patatas y programe **14 min/Varoma/vel 1**.

5 Mientras tanto, coloque los filetes de pescado en la bandeja Varoma previamente engrasada. Cuando acabe el tiempo programado, abra la tapa del Varoma hacia el lado opuesto a usted, para no quemarse, y coloque la bandeja en el Varoma.

6 Tape y vuelva a programar **9 min/Varoma/vel 1**. Vierta en una fuente, decore con los tomates *cherry* y sirva.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 340 kcal / 1424 kJ | 14,70 g | 26,10 g | 19,30 g |



Pescado con salsa de champiñones →



# Congrio y patatas al vapor con tomate rústico

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*300 g de cebolla en cuartos*
*75 g de calabacín con piel cortado en trozos*
*25 g de aceite de oliva virgen extra*
*600 g de tomate maduro cortado en trozos grandes*
*1 cucharadita de sal*
*1 cucharadita de azúcar*
*200 g de patata en rodajas*
*4 rodajas de congrio abierto (600 g aprox.)*

1 Ponga en el vaso la cebolla y el calabacín y trocee **3 seg/vel 4**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y programe **15 min/90°C/vel 1**.

3 Añada el tomate, la sal y el azúcar, coloque las patatas y el congrio en el recipiente Varoma y sitúelo en su posición. Programe **25 min/Varoma/vel 1**.

4 Retire con cuidado el recipiente Varoma, vierta el tomate en una fuente y coloque encima el congrio y las patatas espolvoreadas con sal.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 321 kcal / 1342 kJ | 13,20 g | 22,40 g | 19,90 g |



Congrio y patatas al vapor con tomate rústico →



# Filetes de sardina con patatas, jamón y salsa de tomate

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

**Salsa de tomate**
*300 g de cebolla cortada en cuartos*
*1 ramita de perejil fresco*
*1 diente de ajo*
*75 g de aceite de oliva virgen extra*
*1000 g de tomate triturado (natural o en conserva)*

**Recipiente Varoma**
*600 g de patatas nuevas cortadas en rodajas*
*200 g de cebolla cortada en rodajas*
*1000 g de filetes de sardina sin escamas ni espinas*
*150 g de jamón serrano cortado en dados pequeños*

1 Ponga en el vaso la cebolla, el perejil y el ajo y trocee **5 seg/vel 4**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y sofría **10 min/100°C/vel** .

3 Mientras tanto, coloque en el recipiente Varoma las patatas mezcladas con la cebolla y colocadas en vertical para facilitar la circulación del vapor. Ponga las sardinas encima y, por último, esparza el jamón serrano. Tape y reserve. Cuando acabe el tiempo programado, agregue el tomate al vaso, sitúe el Varoma en su posición y programe **30 min/Varoma/vel 1**.

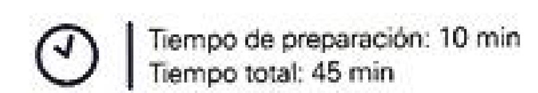
4 Coloque en una fuente los ingredientes del recipiente Varoma y vuelque la salsa del vaso por encima. Sirva inmediatamente.

**Sugerencia:** Si desea una salsa más fina, déjela enfriar un poco y tritúrela **20 seg/vel progresiva 5-10**.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 799 kcal / 3341 kJ | 39,40 g | 62,10 g | 11,30 g |



# Calamares al whisky



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*1 ramita de perejil fresco*
*250 g de cebolla*
*100 g de puerro (sólo la parte blanca)*
*75 g de aceite de oliva*
*600 g de calamar fresco cortado en tiras*
*75 g de whisky*
*50 g de nata*
*½ cucharadita de sal*
*1 pellizco de pimienta blanca molida*

1 Ponga en el vaso el perejil, la cebolla, el puerro y el aceite. Trocee **5 seg/ vel 4**. A continuación, sofría **15 min/100°C/vel** ♪.

2 Añada los calamares y programe **10 min/Varoma/⟲/vel 1**.

3 Agregue el whisky y programe **3 min/Varoma/⟲/vel 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación del alcohol.

4 Añada la nata, la sal y la pimienta y programe **15 min/100°C/⟲/vel 1**. Compruebe que los calamares estén tiernos. Si no es así, programe unos minutos más a la misma temperatura y velocidad.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 335 kcal / 1403 kJ | 7,60 g | 22,50 g | 23,10 g |



Calamares al whisky →



# Pescado y mejillones en salsa

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*500 g de filetes de pescado salpimentados*
*100 - 150 g de mejillones*
*70 g de cebolla*
*1 diente de ajo*
*25 g de aceite de oliva*
*50 g de tomate triturado (natural o en conserva)*
*50 g de vino dulce*
*1 pellizco de pimentón dulce*
*1 cucharadita de sal*
*1 cucharada de perejil fresco picado (sólo las hojas)*

1 Coloque el pescado en el recipiente Varoma y los mejillones en la bandeja Varoma. Tape y reserve.

2 Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el aceite y trocee **3 seg/vel 5**.

3 Añada el tomate triturado y sofría **8 min/100°C/vel 1**.

4 Añada el vino, el pimentón y la sal. Sitúe el Varoma en su posición y programe **10 min/Varoma/vel 1**.

5 Compruebe el punto de cocción del pescado (que dependerá del grosor de los filetes), sirva con los mejillones y la salsa y espolvoree con perejil.

*Receta facilitada por Rosa Rodríguez.*

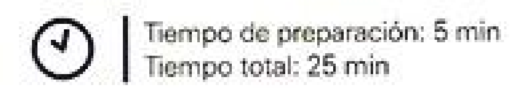
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 204 kcal / 854 kJ | 3,20 g | 25,90 g | 9,50 g |



Pescado y mejillones en salsa →



# Salmón con salsa de naranja




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*120 g de cebolla en trozos*
*30 g de aceite de oliva virgen extra*
*250 g de judías verdes congeladas*
*20 g de licor de naranja (Cointreau® o Grand Marnier®)*
*120 g de zumo de naranja natural*
*30 g de agua*
*1 cucharada de azúcar*
*1 cucharada de vinagre*
*½ cucharadita de sal*
*1 pellizco de pimienta molida*
*600 g de lomo de salmón fresco sin piel en tacos y salpimentado*
*1 trozo de puerro cortado en juliana y frito*

1 Ponga la cebolla en el vaso y trocee **3 seg/vel 5**.

2 Añada el aceite, coloque las judías verdes en el cestillo e introdúzcalo en el vaso. Programe **10 min/Varoma/vel 1**.

3 Incorpore el licor de naranja y programe **1 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación del alcohol.

4 Con la muesca de la espátula, retire el cestillo. Agregue el zumo de naranja, el agua, el azúcar, el vinagre, la sal y la pimienta. Vuelva a introducir el cestillo dentro del vaso. Unte con aceite el recipiente Varoma y coloque los tacos de salmón. Sitúe el Varoma en su posición y programe **10 min/Varoma/vel 1**.

5 Retire el Varoma y el cestillo. Coloque el salmón en una fuente. Triture la salsa **1 min/vel progresiva 5-10**.

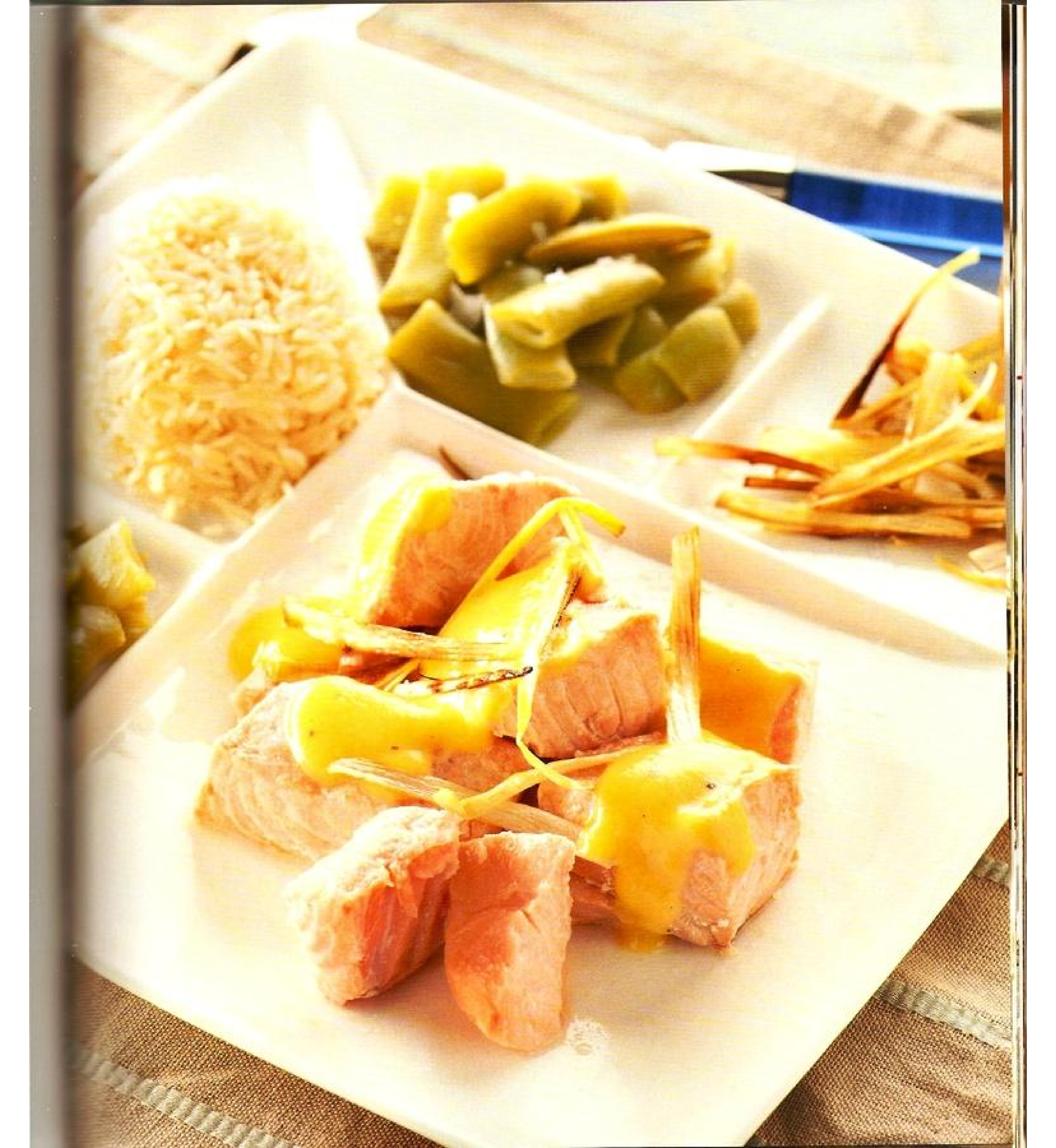
6 Riegue el salmón con la salsa, decore con el puerro y sirva con las judías verdes espolvoreadas con sal y regadas con un chorrito de aceite de oliva.

**Sugerencias:** Puede acompañar el plato con arroz *basmati*. Puede sustituir las judías verdes por espárragos verdes.

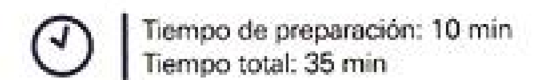
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 375 kcal / 1569 kJ | 8,40 g | 31,80 g | 23,80 g |



Salmón con salsa de naranja →



# Sardinas a la sal




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*8 - 10 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas)*
*150 g de aceite de oliva suave*
*El zumo de 1/2 limón*
*700 g de agua para el vapor*
*500 g de patatas de guarnición lavadas con piel*
*2000 g de sal gorda*
*1000 g de sardinas enteras con cabeza, escamas y tripa*

1 Ponga el perejil en el vaso y triture **7 seg/vel 6**. Con la espátula, baje el perejil hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y programe **3 min/70°C/vel 4**. Agregue el zumo, retire del vaso y reserve.

3 Ponga el agua en el vaso, introduzca el cestillo con las patatas enteras y programe **15 min/Varoma/vel 1**.

4 Mientras tanto, coloque el recipiente Varoma sobre su tapa. Cubra el fondo con sal gorda, coloque una capa de sardinas dejando espacio entre ellas y cúbralas con sal. Ponga encima otra tanda de sardinas bien cubiertas con sal y tape. Sitúe el Varoma en su posición y programe **12 min/Varoma/vel 1**.

5 Retire la sal y coloque las sardinas en una fuente, sirva con las patatas y el aceite de perejil.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 400 kcal / 1673 kJ | 19 g | 27 g | 24 g |



Sardinas a la sal →



# Rollitos de fletán al vapor con crema de guisantes

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*4 espárragos verdes cortados por la mitad longitudinalmente*
*1 zanahoria cortada en 8 bastones*
*1 trozo pequeño de pimiento rojo cortado en 8 bastones*
*½ calabacín sin pelar cortado en 8 bastones*
*Sal*
*Pimienta molida*
*4 filetes de fletán*
*30 g de aceite de oliva virgen extra*
*50 g de cebolla*
*50 g de puerro*
*200 g de guisantes congelados*
*250 g de agua*

1 Corte las verduras (espárrago, zanahoria, pimiento rojo y calabacín) en bastones de 10 cm. Salpimiente los filetes de fletán y reparta los bastones en 4 partes. Enrolle alrededor de cada ramillete un filete y, si fuera preciso, selle con un palillo o ate con hilo de cocina. Coloque los rollitos dentro del cestillo y reserve.

2 Ponga en el vaso el aceite, la cebolla, el puerro y la sal. Trocee **4 seg/vel 4**. Después, sofría **6 min/100°C/vel 1**.

3 Agregue los guisantes y rehogue **4 min/100°C/vel 1**.

4 Añada el agua, introduzca el cestillo con los rollitos y programe **10 min/Varoma/vel 1**. Utilice la muesca de la espátula para extraer el cestillo y reserve. Espere unos minutos a que baje la temperatura del vaso y triture **2 min/vel 7**.

5 Vierta en cada plato 2 cucharadas de la crema de guisantes y coloque los rollitos. Sirva inmediatamente.

**Sugerencia:** Si lo desea, puede sustituir el fletán por cualquier otro filete de pescado blanco.

**Accesorios útiles:** Palillos o hilo de cocina.





| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 260 kcal / 1088 kJ | 6,4 g | 33,3 g | 11,3 g |



# Emperador en piperrada  | Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*200 g de pimiento rojo cortado en trozos*
*200 g de pimiento verde cortado en trozos*
*200 g de cebolla cortada en cuartos*
*2 dientes de ajo*
*80 g de aceite de oliva virgen extra*
*100 g de vino blanco*
*200 g de tomate triturado (natural o en conserva)*
*Sal*
*Pimienta*
*500 g de filetes de emperador en 8 trozos salpimentados*
*Cebollino fresco picado para decorar*

1 Ponga en el vaso los pimientos rojo y verde, la cebolla, el ajo y el aceite. Trocee **3 seg/vel 5**. A continuación, sofría **10 min/100°C/vel 1**.

2 Añada el vino y programe **2 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación del alcohol.

3 Agregue el tomate triturado, la sal y la pimienta. Engrase el recipiente Varoma y coloque los filetes de emperador dentro. Sitúe el Varoma en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 1**.

4 Sirva los filetes acompañados de la *piperrada* y espolvoree con el cebollino picado.

**Sugerencia:** Puede sustituir el emperador por otro pescado blanco: merluza, bacalao, etc.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 371 kcal / 1552 kJ | 9,30 g | 24,60 g | 25,90 g |



Emperador en *piperrada* →



# Sepia al ajillo

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*4 dientes de ajo*
*4 - 5 ramitas de perejil fresco limpio y seco (sólo las hojas)*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 sepia grande o 2 medianas (900-1000 g aprox.) troceada*
*Sal*

1 Vierta en el vaso los ajos y el perejil y triture **5 seg/vel 5**. Con la espátula, baje la trituración hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

3 Añada la sepia y la sal y sofría **15 min/Varoma/↺/vel** 🥄.

4 Cuando acabe el tiempo programado, compruebe que la sepia está tierna. Si no es así, programe 4-5 minutos más a la misma temperatura y velocidad. Sirva inmediatamente.

*Receta facilitada por Sonia Lago.*

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 284 kcal / 1188 kJ | 1,2 g | 42,1 g | 12,3 g |


Sepia al ajillo →



# Pastel de salmón



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 2-3 h
Tiempo total: 2 h 20 min

INGREDIENTES
*(para 8 raciones)*

*300 g de leche*
*100 g de salsa de tomate o de tomate frito*
*Sal*
*Pimienta negra molida*
*Nuez moscada molida*
*5 huevos*
*250 g de palitos de cangrejo*
*250 g de salmón fresco sin piel en trozos pequeños*
*100 g de mayonesa*
*250 g de salmón ahumado en lonchas finas*
*Aceitunas negras sin hueso para decorar (opcional)*
*Ensalada de hojas verdes para acompañar*

1 Ponga en el vaso la leche, la salsa de tomate, la sal, la pimienta, la nuez moscada, los huevos, los palitos de cangrejo y el salmón fresco. Programe **8 min/90°C/vel 4**.

2 Vierta la mezcla en un molde de corona y déjelo enfriar un mínimo de 2 - 3 horas en el frigorífico (lo ideal es dejarlo de un día para otro).

3 Desmolde en una fuente redonda, extienda una capa fina de mayonesa por toda la superficie del pastel y cubra con las lonchas de salmón ahumado. Decore con la mayonesa restante y con las aceitunas negras. Sirva frío con ensalada de hojas verdes.

**Sugerencias:** Para que las lonchas de salmón ahumado queden muy finas, póngalas entre dos láminas de film transparente o papel de aluminio y pase el rodillo delicadamente por encima.

Puede hacer raciones individuales, en este caso utilice flaneras desechables de aluminio o de silicona en lugar de un molde de corona.

**Accesorios útiles:** Molde de corona.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 331 kcal / 1382 kJ | 5,10 g | 24,60 g | 23,50 g |



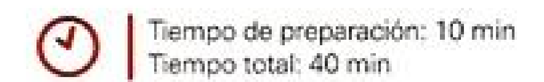
Pastel de salmón →





# *Principal (carnes)*

# Patatas a la riojana


Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*1 pimiento choricero*
*200 g de agua hirviendo*
*1 - 2 dientes de ajo*
*50 g de cebolla*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 cucharadita de pimentón picante*
*150 g de chorizo picante cortado en rodajas*
*1000 g de patatas chascadas en trozos grandes*
*1 cucharadita de sal*
*1 hoja de laurel*
*500 g de caldo o de agua*
*2 cucharadas de perejil fresco picado*

1 Ponga el pimiento en un bol y cúbralo con el agua hirviendo. Reserve.

2 Ponga en el vaso el ajo y la cebolla y trocee **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

3 Añada el aceite y sofría **7 min/Varoma/vel 1**.

4 Añada el pimentón y programe **1 min/100°C/vel 1**.

5 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, incorpore el chorizo y sofría **2 min/100°C/↺/vel 1**.

6 Incorpore las patatas y la sal y rehogue **3 min/Varoma/↺/vel 1**.

7 Quítele las semillas y el pedúnculo al pimiento y córtelo en trozos, añádalo al vaso junto con el agua de remojo, el laurel y el caldo. Programe **20 min/100°C/↺/vel 1** y, en lugar del cubilete, ponga el cestillo sobre la tapa para facilitar la evaporación evitando salpicaduras.

8 Vierta las patatas en una fuente de barro, espolvoree con el perejil picado y sirva.

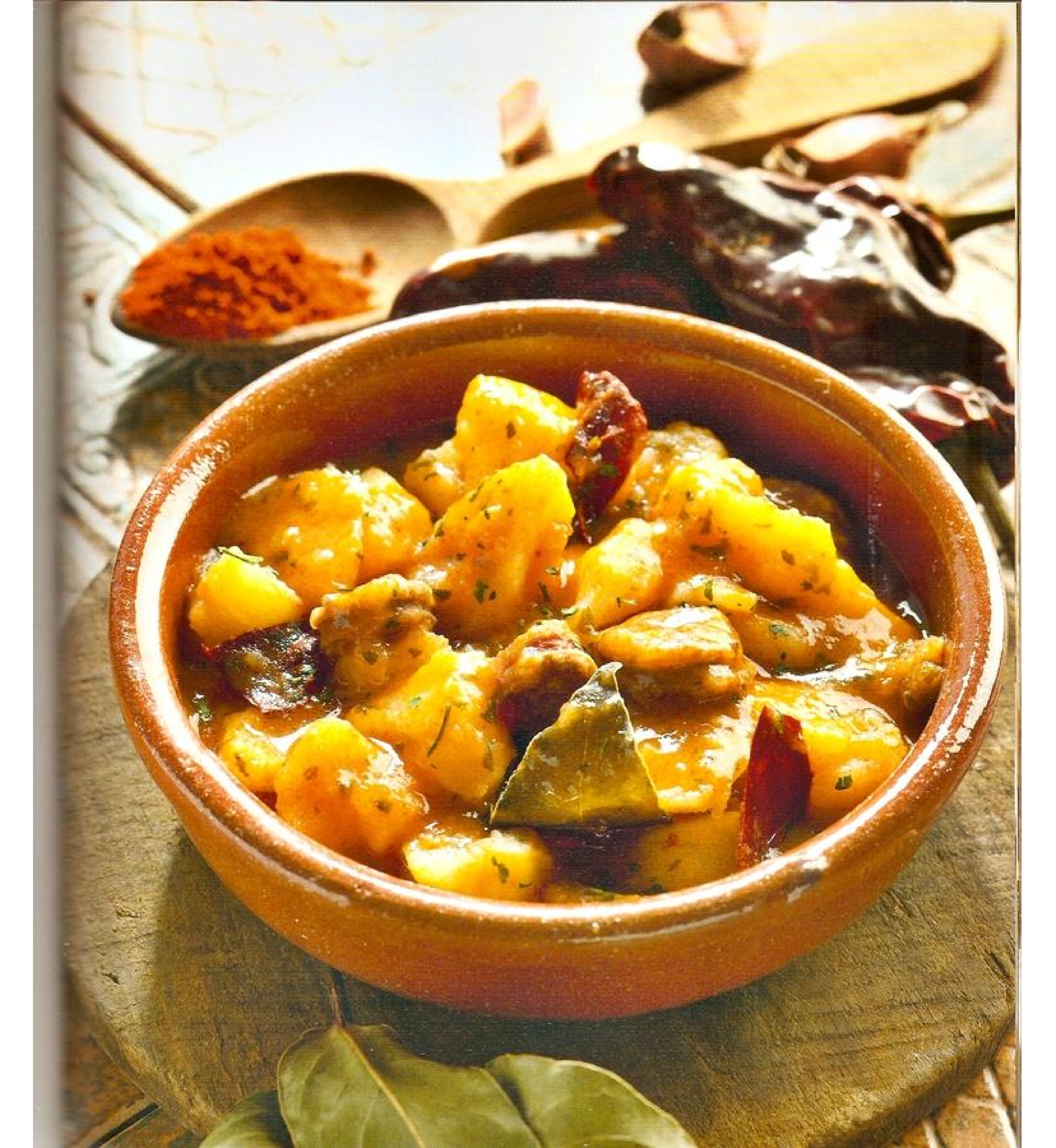
**Accesorios útiles:** Fuente de barro.

*Receta facilitada por Mª Cruz Isla Irazu.*

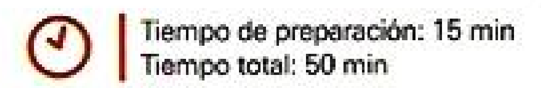
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 295 kcal / 1232 kJ | 27,40 g | 9,70 g | 16,30 g |



Patatas a la riojana →



# Guiso de patatas y alcachofas con cordero



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*2 dientes de ajo*
*100 g de cebolla cortada en cuartos*
*50 g de pimiento verde*
*100 g de aceite de oliva virgen extra*
*500 g de cordero cortado en trozos*
*2 - 3 alcachofas partidas en 4 trozos*
*1 - 2 zanahorias cortadas en rodajas*
*80 g de guisantes congelados o 100 g de judías verdes cortadas en trozos*
*400 g de patatas cortadas en trozos*
*1 hoja de laurel*
*1 cucharadita de pimentón*
*1 pellizco de tomillo*
*1 cucharadita de sal*
*Pimienta negra recién molida*
*500 g de agua*

1 Ponga en el vaso los ajos, la cebolla, el pimiento y el aceite. Trocee **4 seg/vel 4**. A continuación, sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, incorpore el cordero y programe **10 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

3 Añada las alcachofas y las zanahorias. Rehogue **5 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.

4 Agregue el resto de los ingredientes. Programe **20 min/100°C/⟲/vel 🥄**. Vuelque en una sopera y sirva.

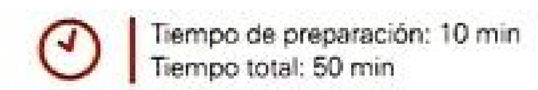
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 578 kcal / 2414 kJ | 23,70 g | 23,80 g | 43,10 g |



Guiso de patatas y alcachofas con cordero →



# Conejo a las finas hierbas




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*2 dientes de ajo*
*4 ramitas de perejil (sólo las hojas)*
*70 g de aceite de oliva virgen extra*
*1000 g de conejo cortado en trozos con el hígado*
*1 pellizco de orégano*
*1 pellizco de pimienta molida*
*1 pellizco de comino molido*
*1 pellizco de tomillo seco*
*1 pellizco de romero*
*½ cucharadita de sal*
*o 1 pastilla de caldo de carne*
*150 g de vino blanco*
*60 g de agua*

1. Ponga en el vaso los ajos y el perejil y pique **4 seg/vel 6**. Retire del vaso y reserve.

2. Sin lavar el vaso, **coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta el aceite y programe **6 min/Varoma/vel 1**.

3. Incorpore la picada de ajos y perejil y sofría **3 min/Varoma/vel 1**.

4. Programe **25 min/Varoma/↺/vel 🥄** y vaya añadiendo por el bocal los trozos de conejo y todas las especias. Coloque el cubilete invertido en el bocal.

5. Incorpore la sal o la pastilla de caldo, el vino y el agua. Programe **15 min/Varoma/↺/vel 🥄**. Vuelque en una fuente y sirva inmediatamente.

*Receta facilitada por Mª Carmen López Acebal.*

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 364 kcal / 1525 kJ | 0,45 g | 36,55 g | 23,85 g |



# Conejo con salsa de almendras y patatas al vapor

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*40 g de almendras tostadas*
*90 g de aceite de oliva virgen extra*
*40 g de manteca de cerdo*
*140 g de cebolla en trozos*
*8 dientes de ajo*
*70 g de tomate triturado (natural o en conserva)*
*1200 g de carne de conejo cortada en trozos grandes y salpimentada*
*1 hoja de laurel*
*120 g de* brandy
*120 g de agua*
*800 - 1000 g de patatas peladas y cortadas en rodajas de 1 cm aprox.*
*Sal*

1. Ponga las almendras en el vaso y pique **4 seg/vel progresiva 5-10**. Retire del vaso y reserve.

2. Sin lavar el vaso, ponga el aceite y la manteca de cerdo y programe **2 min/Varoma/vel 1**.

3. Añada la cebolla, el ajo, el tomate, el conejo, el laurel, el *brandy* y el agua. Coloque las patatas en el recipiente Varoma, sitúelo en su posición y programe **48 min/Varoma/↺/vel** 🥄.

4. Cuando termine el tiempo programado, retire el Varoma y reserve. Con unas pinzas, retire la carne del vaso y póngala en una fuente. Incorpore al vaso las almendras y triture unos segundos a **vel 10**. Compruebe la textura de la salsa (si está muy espesa, añada un poco de agua y vuelva a programar unos segundos a **vel 10**).

5. Vierta la salsa sobre el conejo y sirva con las patatas espolvoreadas con sal.

**Variante:** Si lo desea, puede hacer un puré de patatas con las patatas al vapor: **Coloque la mariposa** en las cuchillas, ponga las patatas, sal, pimienta, nuez moscada, 1 cucharada de mantequilla y 200 g de leche caliente. Programe **30 seg/vel 3**, y luego **10 seg/vel 4**.

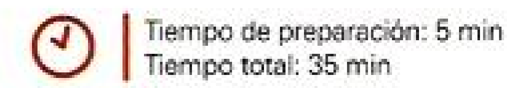
*Receta facilitada por Mª Teresa Bardalet Mas.*

**Valores nutricionales por ración**

| Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 489 kcal / 4044 kJ | 23,90 g | 29,30 g | 30,30 g |



# Alitas de pollo con cebolleta al curry




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*250 g de cebolletas cortadas en cuartos*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*600 g de alitas de pollo*
*2 cucharaditas de curry en polvo*
*100 g de caldo de pollo*
*Sal*

1 Ponga en el vaso la cebolleta y el aceite y programe **10 min/Varoma/vel 1**.

2 Incorpore las alitas de pollo y programe **10 min/Varoma/↺/vel** 🥄.

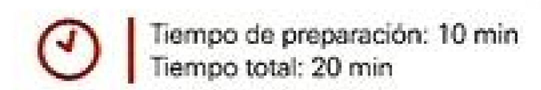
3 Añada por el bocal el *curry*, el caldo y un poco de sal. Programe **10 min/Varoma/↺/vel** 🥄. Sirva inmediatamente.

**Sugerencia:** Puede acompañarlas con arroz hervido.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 375 kcal / 1567 kJ | 4,40 g | 40,40 g | 21,80 g |



# Pechuga de pollo a la naranja




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*50 g de calabacín con piel*
*50 g de cebolla*
*La piel de 1/2 naranja (sólo la parte naranja)*
*40 g de aceite de oliva*
*400 g de pechuga de pollo salpimentada y cortada en trozos de 4 x 4 cm aprox.*
*20 g de licor de naranja (p. ej.* Cointreau®*)*
*20 g de* brandy
*El zumo de 1 naranja*

1 Ponga en el vaso el calabacín, la cebolla y la piel de naranja y trocee **4 seg/vel 4**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite y sofría **10 min/100°C/vel 1**.

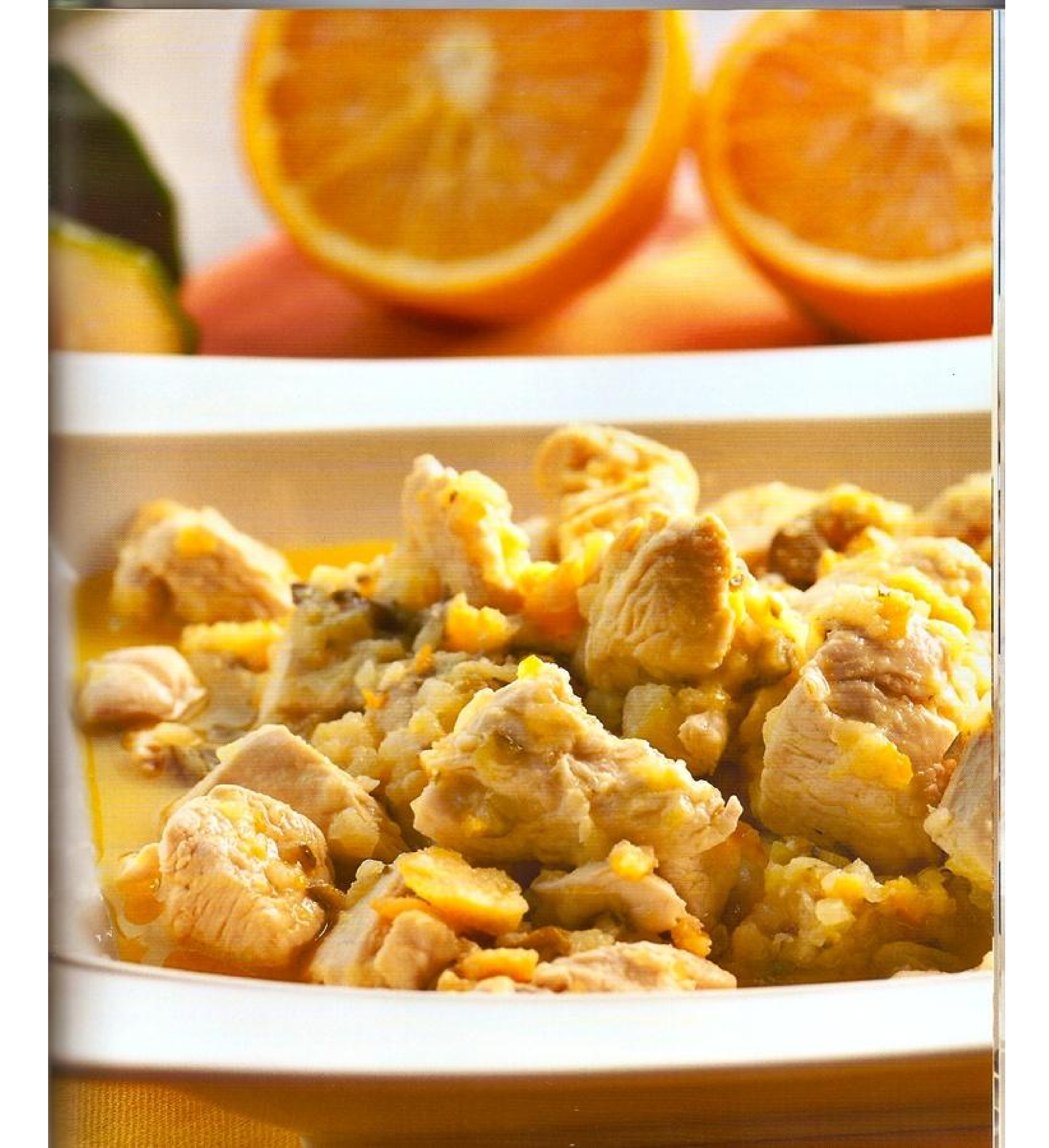
3 A continuación, programe **3 min/Varoma/vel 1** y añada el pollo a través del bocal.

4 Añada el licor y el *brandy* por el bocal y programe **5 min/Varoma/vel 1** y, en el último minuto, incorpore el zumo de naranja.

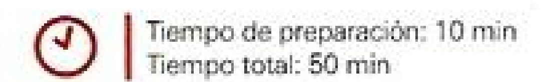
5 Vierta el pollo en una fuente y sirva inmediatamente.

**Sugerencia:** Sirva con guarnición de arroz blanco o patatas fritas.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 215 kcal / 898 kJ | 1,10 g | 22,10 g | 2,40 g |



# Escaldums *de pavo*



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*60 g de aceite de oliva*
*500 - 600 g de pechugas de pavo sin piel (en dados de aprox. 3 x 3 cm salpimentados)*
*2 dientes de ajo*
*150 g de cebolla*
*40 g de almendras crudas sin piel*
*150 g de tomate maduro sin piel y en trozos*
*150 g de vino blanco seco*
*150 g de caldo de pollo*
*1 hoja de laurel*

1 Saltee la carne de pavo en una sartén con 20 g de aceite, removiendo hasta que quede bien dorada. Aparte y reserve.

2 Introduzca en el vaso los ajos y la cebolla y triture **3 seg/vel 5**.

3 Añada las almendras y el resto del aceite y programe **10 min/Varoma/vel 1**.

4 Agregue el tomate y el vino blanco y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

5 Añada el caldo de pollo y programe **5 min/Varoma/vel 1**. Espere a que baje un poco la temperatura y triture la salsa **10 seg/vel 5**.

6 Añada el laurel y la carne reservada con los jugos que haya soltado y programe **20 min/100°C/↺/vel 🥄**. Sirva inmediatamente.

**Sugerencia:** Puede servir acompañado de patatas fritas en dados.

**Accesorios útiles:** Sartén.

**Valores nutricionales por ración**

| Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 360 kcal / 1507 kJ | 5,30 g | 33 g | 22,40 g |



# Albóndigas de ternera en salsa de verduras

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de horno: 25 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

**Albóndigas**
*400 g de carne picada mixta (75% de ternera y 25% de cerdo)*
*1 huevo*
*1 cucharadita de sal*
*Pimienta blanca molida*
*25 g de* brandy
*1 cucharada de pan rallado*
*Harina (para formar las albóndigas)*
*Aceite (para untar la bandeja)*

**Salsa**
*100 g de cebolla*
*100 g de puerro*
*3 dientes de ajo*
*50 g de pimiento*
*3 hojas de lechuga*
*70 g de aceite de oliva virgen extra*
*100 g de vino blanco*
*1 cucharadita de pimentón*
*25 g de harina*
*50 g de tomate frito*
*Sal*
*Pimienta blanca molida*
*500 g de caldo de ave o de agua con 1 pastilla de caldo*

## Albóndigas

1 **Precaliente el horno a 200ºC.**

2 Ponga en el vaso la carne picada, el huevo, la sal, la pimienta, el *brandy* y el pan rallado y mezcle **20 seg/⟲/vel 3**.

3 Retire la mezcla del vaso, forme las albóndigas, rebócelas en harina y colóquelas en una fuente refractaria honda untada con aceite. Hornéelas a 200ºC durante 10 minutos por un lado y 5 minutos por el otro.

## Salsa

4 Mientras tanto, ponga en el vaso la cebolla, el puerro, el ajo, el pimiento y la lechuga. Trocee **3 seg/✱/vel 5**.

5 Añada el aceite y sofría **10 min/Varoma/vel 1**.

6 Incorpore el vino y programe **3 min/Varoma/vel 1**.

7 Añada el pimentón, la harina, el tomate frito, la sal, la pimienta y el caldo y programe **20 min/100ºC/vel 1**. Acabado el tiempo programado, espere unos minutos a que baje la temperatura y triture la salsa **30 seg/vel 9** (si le gusta más fina, vuelva a triturar hasta obtener la textura deseada).

8 Vierta la salsa sobre las albóndigas y hornee 10 minutos a 200ºC.

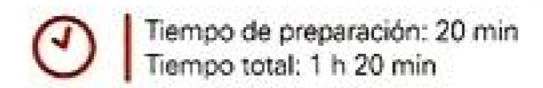
**Sugerencias:** Puede servirlas con patatas fritas, pasta, arroz blanco, etc. Si le gustan con un toque picante, añada a la salsa un poco de cayena.

**Accesorios útiles:** Molde refractario de Ø 18-20 cm.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 656 kcal / 2784 kJ | 25,30 g | 19 g | 53,50 g |



# Carrilleras al pimentón con verduras



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo total: 1 h 20 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*10 - 12 dientes de ajo sin pelar*
*120 g de aceite de oliva virgen extra*
*1000 g de verduras (patatas, calabacines, zanahorias)*
*1200 g de carrilleras de cerdo*
*1 cucharada de orégano*
*1 cucharada de cominos*
*1 cucharada de pimentón dulce*
*1 hoja de laurel*
*1 ramita de tomillo fresco*
*8 granos de pimienta*
*250 g de vino blanco*
*500 - 600 g de agua*
*Sal*

1 Aplaste ligeramente los dientes de ajo con la hoja del cuchillo y póngalos en el vaso junto con el aceite. Sofría **10 min/Varoma/vel 1**.

2 Mientras tanto, corte las patatas, los calabacines y las zanahorias en rodajas de aprox. 1 cm y colóquelas en el recipiente Varoma. Tape y reserve.

3 Añada las carrilleras, el orégano, los cominos, el pimentón, el laurel, el tomillo y la pimienta. Sofría **5 min/100°C/↺/vel 🥄**.

4 Incorpore el vino y programe **2 min/Varoma/↺/vel 🥄** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.

5 Agregue el agua y la sal. Sitúe el Varoma en su posición con las verduras y programe **45 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

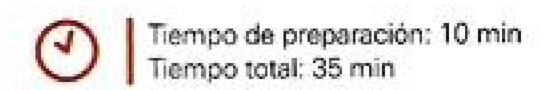
6 Retire el Varoma y vuelva a programar **15 min/Varoma/↺/vel 🥄**. Sirva la carne con las verduras.

*Receta facilitada por Ana Pineda Reyes.*

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 748 kcal / 3132 kJ | 15,60 g | 59,20 g | 49,60 g |



# Escalopines *al limón y vino blanco*



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*8 filetes de ternera muy finos cortados en 2 ó 3 trozos (600 g)*
*Sal*
*20 g de harina*
*30 g de mantequilla*
*20 g de aceite de oliva virgen extra*
*30 g de zumo de limón*
*50 g de vino blanco seco*
*1 cucharada de perejil picado*

1 Sale los *escalopines* y rebócelos ligeramente en harina. Reserve.

2 Ponga la mantequilla y el aceite en el vaso y programe **5 min/100°C/vel 1**.

3 Agregue los *escalopines* al vaso y programe **12 min/100°C/↺/vel 🥄**.

4 Añada el zumo de limón y el vino y programe **15 min/100°C/↺/vel 🥄**. Cuando falten 30 segundos para terminar el tiempo programado, añada el perejil por el bocal.

**Sugerencia:** Puede servir con puré de patata.

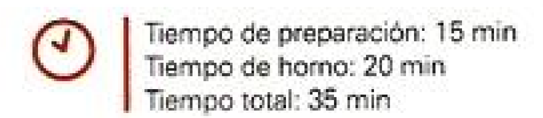
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 285 kcal / 1193 kJ | 3,90 g | 31 g | 15,90 g |



*Escalopines* al limón y vino blanco →



# Molinetes de hojaldre y ternera



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de horno: 20 min
Tiempo total: 35 min

INGREDIENTES
*(para 24 unidades)*

*100 g de cebolla*
*1 diente de ajo*
*30 g de aceite de oliva virgen extra*
*500 g de carne picada de ternera*
*3 cucharaditas de hierbas de Provenza*
*1 cucharada de tomate concentrado*
*1 cucharadita de sal*
*1 pellizco de pimienta negra molida*
*500 g de masa de hojaldre congelada en 2 bloques (previamente descongelada)*
*100 g de queso* cheddar *rallado*
*1 huevo batido*

1 **Precaliente el horno a 200ºC**.

2 Ponga en el vaso la cebolla y el ajo y trocee **3 seg/vel 4**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3 Añada el aceite y sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

4 Incorpore la carne picada, 1 cucharadita de hierbas, el tomate concentrado, la sal y la pimienta y programe **10 seg/↺/vel 3** para que queden todos los ingredientes bien integrados. Retire del vaso y reserve.

5 Abra los bloques de masa de hojaldre (quedarán 2 cuadrados de 25 x 25 cm aprox.) y distribuya por encima el relleno de carne picada, dejando un borde de 2 cm limpio en uno de los extremos. Pincele este borde con agua. Espolvoree por encima el queso rallado y las 2 cucharaditas de hierbas de Provenza restantes. Enrolle las masas como si fuera un brazo de gitano, de manera que el borde pintado con agua quede al final. Corte cada rollo en 12-14 rodales y colóquelos en 2 bandejas de horno forradas con papel de hornear.

6 Aplane ligeramente los molinetes con el cubilete y píntelos con huevo batido. Hornee 20 minutos (a 200ºC) hasta que estén dorados. Retire del horno, deje templar y sirva.

**Variante:** Si lo desea, puede sustituir la carne de ternera por pollo, cerdo, cordero, etc.

**Accesorios útiles:** 2 bandejas de horno, papel de hornear, pincel de cocina.

| Valores nutricionales por unidad | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 156 kcal / 652 kJ | 7,20 g | 5,20 g | 11,30 g |



Molinetes de hojaldre y ternera →



# Hornazo de Salamanca



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de horno: 35-40 min
Tiempo total: 50 min

INGREDIENTES
*(para 8 raciones)*

**Masa**
*100 g de agua*
*100 g de vino blanco*
*100 g de manteca de cerdo*
*100 g de aceite*
*1 pellizco de azúcar*
*30 g de levadura prensada fresca*
*1 huevo*
*650 g de harina*
*1 cucharada de sal*

**Relleno**
*600 g de magro de cerdo adobado*
*500 g de longaniza fresca sin piel*
*1 huevo batido*

## Masa

1 **Precaliente el horno a 180°C**.

2 Vierta en el vaso el agua, el vino, la manteca, el aceite y el azúcar. Programe **2 min/37°C/vel 2**.

3 Añada la levadura, el huevo, la harina y la sal. Mezcle **10 seg/vel 6** y a continuación, amase **2 min/↺/**.

4 Divida la masa en 2 partes. Extienda muy fina una mitad de masa y colóquela en una bandeja de horno rectangular de aprox. 30 x 40 cm previamente engrasada.

## Relleno

5 Rellene con el magro y la longaniza en rodajas, extienda muy fina la otra mitad de la masa y cubra el relleno. Pase el rodillo por el borde de la bandeja para cortar la masa que sobra (puede hacer tiras finas con la masa sobrante para adornar el hornazo). Pinche toda la superficie con un tenedor para que salga el vapor y pincele con el huevo batido.

6 Hornee a 180°C hasta que esté dorado (aproximadamente 35-40 minutos).

**Accesorios útiles:** Bandeja de horno, rodillo, pincel de cocina.

*Receta facilitada por Amparo Gómez Villoria.*

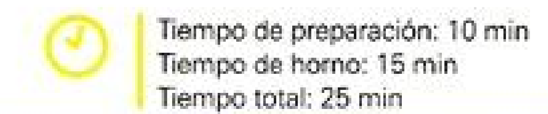
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 736 kcal / 3076 kJ | 58,80 g | 35,30 g | 39,70 g |





# *Principal (otros)*
## *(pasta, arroz...)*

# Croque monsieur




INGREDIENTES
*(para 9 raciones)*

*100 g de mantequilla a temperatura ambiente*
*18 rebanadas de pan de molde*
*9 lonchas de jamón de york*
*9 lonchas de queso*

**Bechamel**
*50 g de mantequilla*
*10 g de aceite de oliva*
*100 g de harina*
*800 g de leche*
*1 cucharadita de sal*
*1 pellizco de pimienta*
*1 pellizco de nuez moscada*

**Para gratinar**
*100 g de queso emmental rallado*

1 **Precaliente el horno a 180°C.**

2 Pincele con 50 g de mantequilla una bandeja de horno (de 40 x 40 cm aprox.) y coloque la mitad de las rebanadas de pan, ponga sobre las mismas 1 loncha de jamón y 1 loncha de queso. Cúbralas con las rebanadas de pan untadas con la mantequilla restante e introduzca la bandeja en el horno a media altura. Hornee durante aprox. 10 minutos y mientras, prepare la bechamel.

**Bechamel**

3 Ponga en el vaso la mantequilla y el aceite y programe **1 min/100°C/vel 2**.

4 Abra la tapa y añada la harina alrededor de las cuchillas. Programe **2 min/100°C/vel 1**.

5 Acabado el tiempo programado, incorpore el resto de los ingredientes, mezcle **5 seg/vel 7** y a continuación, programe **8 min/100°C/vel 4**.

6 Retire la bandeja del horno y cubra los sándwiches con la bechamel. Espolvoree con el queso y vuelva a introducir en el horno hasta que esté dorado. Deje templar y sirva.

**Accesorios útiles:** Bandeja de horno.

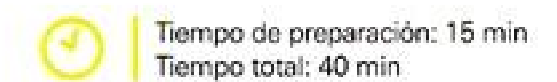
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 607 kcal / 2536 kJ | 32,90 g | 30,30 g | 3,95 g |



*Croque monsieur →*



# Fideuá de verduras


Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*1 - 2 dientes de ajo*
*1 cebolla mediana (120-150 g)*
*1 ñora sin el pedúnculo ni las semillas*
*100 g de pimiento verde*
*100 g de pimiento rojo*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 manojo de espárragos verdes sin la parte dura cortados en trozos de 2-3 cm*
*150 g de champiñones laminados*
*1 tomate maduro en trozos pequeños*
*Unas hebras de azafrán*
*½ cucharadita de colorante amarillo*
*800 g de agua*
*1 pastilla de caldo o 1 cucharadita de sal*
*350 g de fideos de fideuá*
*50 g de guisantes congelados*

1 Ponga en el vaso el ajo, la cebolla, la ñora y el pimiento verde y rojo. Trocee **4 seg/vel 5**.

2 Añada el aceite y sofría **7 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

3 Incorpore los espárragos y rehogue **5 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

4 Agregue los champiñones, el tomate, el azafrán y el colorante y programe **5 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

5 Vierta el agua y la pastilla de caldo y programe **8 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

6 Añada los fideos y los guisantes y programe **7 min/100°C/↺/vel 🥄**. Vierta en una fuente, deje reposar unos minutos y sirva.

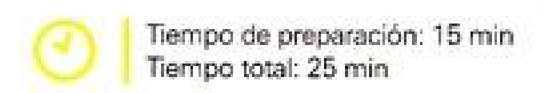
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 321 kcal / 1343 kJ | 48,20 g | 10,30 g | 9,70 g |



Fideuá de verduras →



# Macarrones a la carbonara




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*35 g de cebolla*
*35 g de aceite de oliva virgen extra*
*200 g de dados de beicon*
*200 g de nata*
*450 g de agua*
*1 cucharadita de sal*
*250 g de macarrones*
*1 huevo batido*
*50 g de queso rallado para espolvorear*

1. Ponga la cebolla en el vaso y trocee **6 seg/vel 4**. Con la espátula, baje la cebolla hacia el fondo del vaso.

2. Añada el aceite y sofría **4 min/Varoma/vel 1**.

3. Incorpore el beicon y programe **3 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

4. Añada la nata, el agua, la sal y los macarrones y programe **12 min/100°C/↺/vel 🥄**. Cuando falten 2 minutos, incorpore el huevo batido por el bocal.

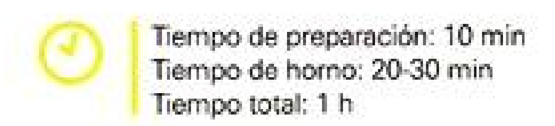
5. Vierta en una fuente, espolvoree con el queso rallado y sirva.

*Receta facilitada por Isabel Lázaro Méndez.*

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 681 kcal / 2847 kJ | 47,20 g | 22,40 g | 44,80 g |



# Lasaña de pollo y espinacas



Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de horno: 20-30 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
*(para 8 raciones)*

*9 placas de lasaña precocidas*
*200 g de cebolla en cuartos*
*4 dientes de ajo*
*80 g de aceite de oliva virgen extra*
*700 g de pechugas de pollo sin piel y en trozos*
*300 g de tomate maduro en trozos*
*100 g de vino blanco*
*2 pastillas de caldo de pollo*
*Pimienta negra recién molida*
*1 cucharada de perejil fresco picado*
*200 g de queso emmental rallado*
*400 g de espinacas troceadas congeladas (descongeladas y escurridas)*
*1 pellizco de sal*
*1 pellizco de pimienta molida*
*1 pellizco de nuez moscada molida*

**Bechamel**
*600 g de leche*
*10 g de mantequilla*
*30 g de aceite de oliva virgen extra*
*70 g de maicena*
*1 cucharadita de sal*
*1 pellizco de nuez moscada molida*
*1 pellizco de pimienta molida*

1. Ponga las placas de lasaña en remojo en agua caliente o templada controlando que no se peguen.
2. Ponga en el vaso la cebolla, el ajo y el aceite y trocee **2 seg/vel 5**. A continuación, sofría **7 min/Varoma/vel 1**. Retire la mitad del sofrito del vaso y reserve.
3. Añada al vaso el pollo, el tomate, el vino, las pastillas de caldo y la pimienta. Programe **15 min/Varoma/⟲/vel 🥄**.
4. A continuación, añada el perejil y programe **6-8 seg/⟲/vel 4**.
5. Escurra las placas de lasaña sobre papel absorbente de cocina. Vierta 3 ó 4 cucharadas del relleno del vaso en una fuente refractaria (de 25 x 35 cm aprox.) y coloque encima 3 placas de lasaña. Vierta sobre ellas el resto del relleno y espolvoree con la mitad del queso rallado.
6. Sin lavar el vaso, ponga el sofrito reservado, las espinacas, la sal, la pimienta y la nuez moscada y saltee **8 min/100°C/vel 1**. Coloque otras 3 placas de lasaña sobre el queso rallado y distribuya las espinacas por encima.
7. **Precaliente el horno a 180°C**.
8. Sin lavar el vaso, ponga todos los ingredientes de la bechamel y programe **8 min/100°C/vel 4**.
9. Vierta una tercera parte de la bechamel sobre las espinacas, coloque encima las placas de lasaña restantes y cubra con el resto de bechamel. Espolvoree con el queso rallado restante e introduzca en el horno a 180°C durante 20-30 minutos.
10. Retire del horno, corte en porciones y sirva.

**Accesorios útiles:** Fuente refractaria (aprox. 25 x 35 cm).

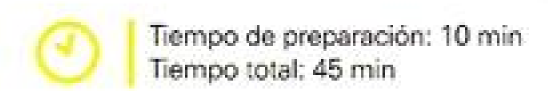
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 491 kcal / 2051 kJ | 25,90 g | 33,50 g | 27,90 g |



Lasaña de pollo y espinacas →



# Lentejas con morcilla de Burgos


Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 45 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*1 morcilla de Burgos cortada en rodajas*
*1 diente de ajo*
*1 rama de perejil fresco (sólo las hojas)*
*150 g de cebolla en cuartos*
*350 g de lentejas pardinas (puestas a remojo un mínimo de 2 horas)*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*75 g de jamón serrano*
*1 cucharadita de pimentón dulce*
*750 g de agua*
*1 pastilla de caldo o sal*

1 En una sartén, fría ligeramente las rodajas de morcilla y reserve.

2 Ponga en el vaso el ajo, el perejil y la cebolla y trocee **3 seg/vel 4**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

3 Añada las lentejas, el aceite, el jamón, el pimentón y el agua y programe **35 min/100°C/↺/vel** ⊥. Dos minutos antes de finalizar el tiempo programado, añada la morcilla a través del bocal.

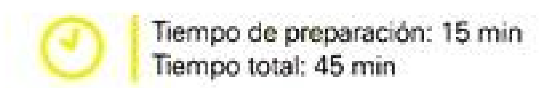
4 Retire del vaso, vierta en una fuente y sirva.

**Accesorios útiles:** Sartén.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 592 kcal / 2476 kJ | 47,10 g | 32,80 g | 30,30 g |



# Macarrones con lomo adobado y pimientos




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*150 g de cebolla*
*100 g de pimiento rojo*
*2 puerros (sólo la parte verde, limpia y troceada)*
*50 g de aceite de oliva*
*350 g de lomo de cerdo adobado cortado en trozos*
*50 g de vino blanco*
*250 g de tomate frito*
*800 g de agua*
*1 chorrito de aceite de girasol*
*1 cucharadita de sal*
*350 g de macarrones*
*1 pellizco de pimienta blanca molida*
*100 g de parmesano rallado u otro queso a su gusto*

1. Ponga en el vaso la cebolla, el pimiento rojo y el puerro y trocee **4 seg/vel 4**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

2. **Coloque la mariposa** en las cuchillas, añada el aceite y sofría **5 min/Varoma/vel 1**.

3. Incorpore el lomo, el vino y el tomate frito y programe **10 min/100°C/vel 1**. **Retire la mariposa** y vierta el contenido del vaso en una fuente amplia. Reserve tapado para que no se enfríe.

4. Sin lavar el vaso, ponga el agua y el aceite de girasol y programe **10 min/100°C/vel 1**.

5. A continuación, programe **el tiempo indicado en el paquete de pasta/100°C/vel 1** y añada inmediatamente la sal y los macarrones por el bocal.

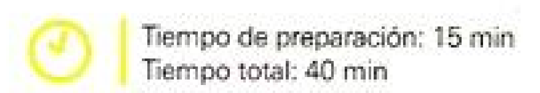
6. Escurra la pasta con ayuda del cestillo, mezcle con la carne reservada y espolvoree con la pimienta y el queso rallado. Sirva inmediatamente.

**Variante:** Se puede sustituir el lomo adobado por carne de pinchos morunos.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 718 kcal / 3000 kJ | 69,60 g | 36,90 g | 32,20 g |



# Guiso de judías pintas con arroz




INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*1 tarro de judías rojas en conserva (400 g)*
*200 g de cebolla*
*1 zanahoria pelada cortada en 3 ó 4 trozos*
*2 dientes de ajo*
*200 g de pimientos verdes y rojos*
*50 g de aceite de oliva*
*200 g de tomate frito*
*200 g de arroz*
*500 g de agua*
*1 hoja de laurel*
*1 pastilla de caldo o 1 cucharada de sal*
*2 cucharaditas de comino molido*
*Pimienta molida*

1. Vierta las judías rojas en el recipiente Varoma y aclárelas con abundante agua fría. Reserve.

2. Ponga en el vaso la cebolla, la zanahoria, el ajo y el pimiento. Programe **3 seg/vel 5**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

3. Incorpore el aceite y sofría **7 min/Varoma/vel 1**.

4. Agregue el tomate frito y el arroz y rehogue **3 min/Varoma/⟲/vel 1**.

5. Añada el agua, el laurel, la pastilla de caldo, el comino y la pimienta. Sitúe el Varoma en su posición y programe **18 min/Varoma/⟲/vel 1**.

6. Vierta el contenido del vaso en una fuente honda y añada las judías, mezcle con la espátula y sirva.

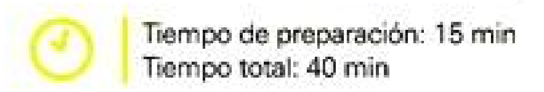
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 454 kcal / 1900 kJ | 4 g | 22,80 g | 38,60 g |



Guiso de judías pintas con arroz →



# Arroz caldoso con especias


Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*4 dientes de ajo*
*100 g de cebolla*
*30 - 50 g de aceite de oliva*
*200 g de pechuga de pollo en trozos*
*250 g de tomate triturado*
*150 g de vino blanco*
*1 cucharadita de azúcar*
*160 g de arroz de grano redondo*
*50 g de pimiento morrón*
*700 g de caldo*
*Sal*
*Pimienta molida*
*1 cucharada de mezcla de especias (clavo, canela, cominos, pimentón)*
*1 cucharadita de colorante alimentario*
*3 - 4 hebras de azafrán*

1. Introduzca en el vaso los ajos y la cebolla y trocee **4 seg/vel 4**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.
2. Añada el aceite y el pollo y rehogue **5 min/Varoma/vel 🥄**.
3. Añada el tomate triturado y el azúcar y programe **10 min/Varoma/vel 1**.
4. Agregue el vino blanco y programe **5 min/100ºC/vel 1** sin poner el cubilete para favorecer la evaporación.
5. Añada el arroz, el pimiento morrón, el caldo, la sal y la pimienta. Sazone con la mezcla de especias molidas, añada el colorante y el azafrán y deje cocer **15 min/100ºC/⟲/vel 🥄**.
6. Deje reposar en el vaso tapado 5 minutos si le gusta el grano más cocido y sirva.

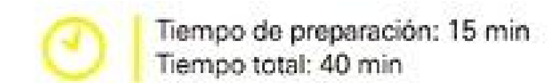
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 321 kcal / 1344 kJ | 37,30 g | 14,90 g | 11,90 g |



Arroz caldoso con especias →



# Arroz con calabaza


Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*2 dientes de ajo*
*3 - 4 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas)*
*60 g de aceite de oliva virgen extra*
*250 g de calabaza cortada en dados*
*1 pellizco de hebras de azafrán*
*900 g de caldo de ave*
*300 g de arroz*
*50 g de queso rallado*
*Dados de beicon o jamón para decorar*

1. Ponga en el vaso el ajo y el perejil y trocee **5 seg/vel 5**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

2. Incorpore el aceite y los dados de calabaza y rehogue **6 min/Varoma/↺/vel 🥄**.

3. Añada el azafrán y el caldo y programe **10 min/100°C/↺/vel 🥄**.

4. Añada el arroz a través del bocal y programe **10 min/100°C/↺/vel 🥄**.

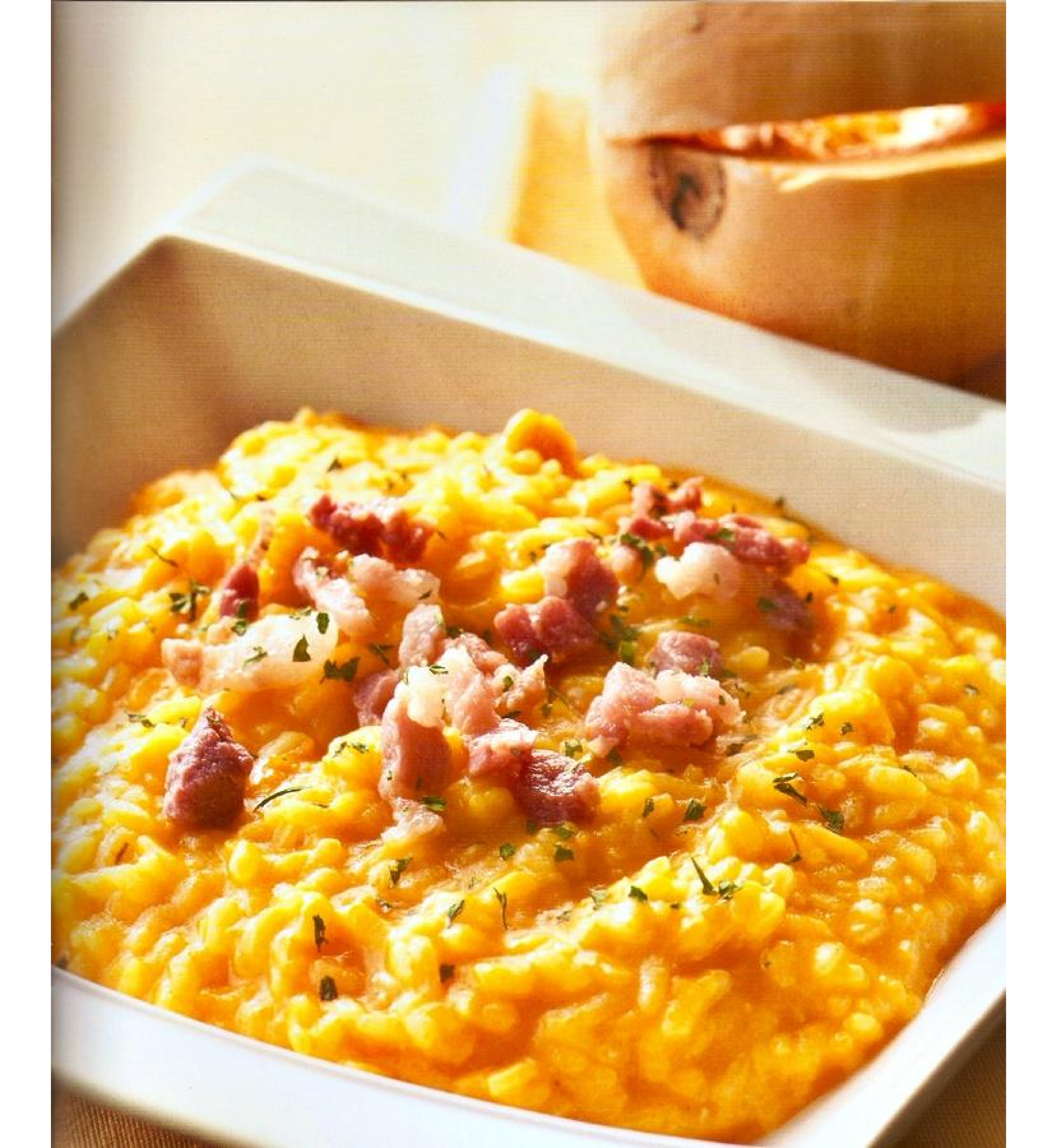
5. Inmediatamente después, incorpore el queso rallado por el bocal y programe **3 min/100°C/↺/vel 🥄**. Mientras tanto, ponga el beicon en el microondas, entre hojas de papel absorbente de cocina, hasta que esté crujiente (entre 1 y 3 minutos en función de la potencia del microondas).

6. Vierta el arroz en una fuente, deje reposar 2 minutos y sirva decorado con el beicon y perejil.

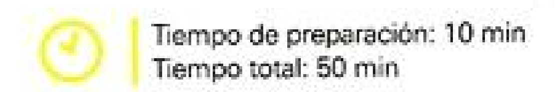
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 350 kcal / 1463 kJ | 40,80 g | 9,80 g | 16,30 g |



Arroz con calabaza →



# Arroz caldoso con mejillones




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*2 dientes de ajo*
*2 ramitas de perejil fresco (sólo las hojas)*
*2 pimientas de Cayena*
*100 g de cebolla*
*50 g de pimiento verde*
*50 g de aceite de oliva*
*500 g de mejillones limpios*
*1 pellizco de pimentón dulce*
*1 sobre de hebras de azafrán*
*50 g de tomate frito*
*50 g de vino blanco*
*1000 g de caldo de pescado*
*300 g de arroz*

1 Ponga en el vaso los ajos, el perejil, las cayenas, la cebolla y el pimiento y trocee **4 seg/vel 4**. Con la espátula, baje las verduras hacia el fondo del vaso.

2 Añada el aceite, ponga los mejillones en el recipiente Varoma, sitúelo en su posición y programe **15 min/Varoma/vel 1**.

3 Retire el Varoma con los mejillones y reserve. Añada al vaso el pimentón, el azafrán, el tomate frito y el vino blanco y programe **5 min/Varoma/vel 1**.

4 Incorpore el caldo y programe **10 min/100°C/vel 1**.

5 Añada el arroz a través del bocal y programe **13 min/100°C/↺/vel 🥄**. Mientras tanto, retire la cáscara de los mejillones y, en los últimos 2 minutos, añádalos por el bocal.

6 Vierta el arroz en una fuente y déjelo reposar de 3 a 5 minutos antes de servir.



| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 483 kcal / 2022 kJ | 64 g | 19,30 g | 16,50 g |



Arroz caldoso con mejillones →

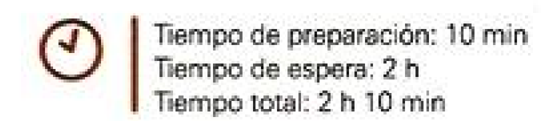


that colour. Have
you like?
Good morning
Good bye
Good night



# *Dulces y postres*

# Mousse *de chocolate blanco y fresa*




INGREDIENTES
*(para 8 raciones)*

*500 g de nata con 35% de materia grasa*
*40 g de azúcar*
*250 g de chocolate blanco en trozos*
*La piel de 1 limón*
*50 g de agua templada*
*1 sobre de gelatina neutra en polvo (10 g)*
*500 g de fresas limpias (y algunas más para decorar)*
*El zumo de 1/2 limón*

1 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, vierta la nata en el vaso y programe **vel 3,5** (sin programar tiempo) hasta que esté montada. Retire la nata del vaso y reserve en un bol grande dentro del frigorífico.

2 Lave y seque el vaso. Ponga el azúcar, el chocolate y la piel de limón y triture **10 seg/vel 9**. A continuación, programe **4 min/37°C/vel 2**.

3 Ponga el agua y la gelatina en un bol pequeño y remueva hasta que la gelatina se disuelva totalmente. Añádala al vaso y programe **10 seg/vel 5**. Con la espátula, baje la mezcla hacia el fondo del vaso.

4 Incorpore las fresas y el zumo de limón y mezcle **15 seg/vel 8**.

5 Vierta poco a poco el contenido del vaso a la nata reservada mezclando con movimientos envolventes. Vierta la *mousse* en moldes individuales y decore con las fresas. Reserve en el frigorífico un mínimo de 2 horas.

**Sugerencia:** Puede cortar las fresas con forma de corazón.

**Accesorios útiles:** 8 copas o boles de vidrio.

**Valores nutricionales por ración**

| Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 402 kcal / 1683 kJ | 29,45 g | 4,15 g | 31,65 g |



# Natillas de naranja con chocolate

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de espera: 2 h
Tiempo total: 2 h 15 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*500 g de leche*
*130 g de azúcar*
*6 yemas de huevo*
*10 g de maicena*
*El zumo de 1 naranja (colado)*
*La piel de 1 naranja (sólo la parte naranja)*
*150 g de chocolate* fondant *en virutas*

1 Ponga en el vaso la leche, el azúcar, las yemas, la maicena y el zumo de naranja y mezcle **10 seg/vel 5**.

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, añada la piel de naranja y programe **8 min/90°C/vel 2**.

3 **Retire la mariposa** y la piel de naranja. Coloque una cucharadita de virutas de chocolate en cada cuenco donde vaya a servir el postre y vierta encima el contenido del vaso, mezclando suavemente con un tenedor para provocar un efecto «marmolado» o jaspeado. Deje enfriar y decore con el chocolate restante la superficie de los cuencos.

**Sugerencia:** También se puede hacer con chocolate con leche, dando un contraste más suave.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 339 kcal / 1418 kJ | 36,55 g | 7,45 g | 18,15 g |



Natillas de naranja con chocolate →



# Manzanas en almíbar de moscatel

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 25 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*160 g de azúcar*
*200 g de agua*
*50 g de vino moscatel*
*1 palo de canela*
*4 manzanas* golden *sin piel ni semillas, cortadas en cuartos*

1 Ponga en el vaso el azúcar, el agua, el vino y la canela. Ponga las manzanas en el cestillo e introdúzcalo en el vaso. Programe **20 min/Varoma/vel 1** sin poner el cubilete para facilitar la evaporación.

2 Utilice la muesca de la espátula para retirar el cestillo. Coloque las manzanas en una fuente honda y vierta encima el almíbar. Deje templar y sirva.

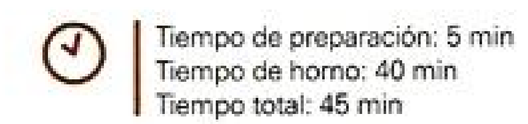
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 227 kcal / 949 kJ | 55,90 g | 0,40 g | 0,30 g |



Manzanas en almíbar de moscatel →



# Bizcocho de galletas y chocolate




INGREDIENTES
*(para 8 raciones)*

*150 g de chocolate* fondant *en trozos*
*1 paquete de galletas redondas (200 g)*
*2 cucharaditas de levadura química*
*100 g de mantequilla (a temperatura ambiente) en trozos*
*75 g de azúcar*
*3 huevos*

1 **Precaliente horno a 180°C**.

2 Ponga el chocolate en el vaso y trocee **5 seg/vel 5** (no tiene que quedar pulverizado). Retire del vaso y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga las galletas y pulverice **20 seg/vel 9**.

4 Añada la levadura, la mantequilla, el azúcar y los huevos y programe **15 seg/vel 7**.

5 Incorpore el chocolate reservado y mezcle con la espátula. Vierta la mezcla (es una masa densa) en un molde de corona previamente engrasado o forrado con papel de hornear y hornee a 180°C durante 40 minutos. Comprobará que el bizcocho está hecho si inserta un palo de brocheta en el centro del bizcocho y sale seco.

**Sugerencia:** Es un bizcocho ideal para tomar templado, cuando el chocolate todavía está fundido.

**Variante:** Puede sustituir el chocolate por trocitos de manzana, añadir 50 g de nueces y un chorrito de coñac. Si lo desea, puede hacer *muffins* o magdalenas en lugar de un bizcocho.

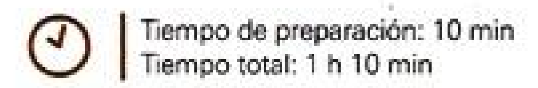
**Accesorios útiles:** Molde de corona.

*Receta facilitada por Alicia Rodríguez Morant.*

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 379 kcal / 1584 kJ | 33,60 g | 6 g | 24,40 g |



# Bizcocho de quesitos al vapor




INGREDIENTES
*(para 8 raciones)*

*2 huevos*
*200 g de leche desnatada*
*4 quesitos* light
*180 g de azúcar*
*200 g de harina*
*1 sobre de levadura química (16 g)*
*2 cucharadas de miel para untar el molde*
*1200 g de agua*
*100 g de nata montada*
*4 guindas en almíbar cortadas por la mitad*

1 Ponga en el vaso los huevos, la leche, los quesitos y el azúcar. Programe **30 seg/vel 6**.

2 Añada la harina y la levadura y programe **30 seg/vel 6**.

3 Unte con la miel el fondo y las paredes de un molde de aluminio redondo desechable que quepa dentro del Varoma y colóquelo dentro del mismo. Vierta el contenido del vaso en el molde y tápelo con papel de aluminio. Apriete bien los bordes para que no entre vapor en el interior.

4 Aclare el vaso, vierta el agua y sitúe el Varoma en su posición. Programe **60 min/Varoma/vel 2**.

5 Desmolde el bizcocho y decórelo con la nata y las guindas en almíbar. Corte en porciones y sirva.

**Accesorios útiles:** Molde redondo de aluminio desechable.

*Receta facilitada por Caty Ocaña.*

**Valores nutricionales por ración**

| Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 239 kcal / 1000 kJ | 39,50 g | 7,20 g | 5,80 g |



Bizcocho de quesitos al vapor →



# Flan de pera a la vainilla

Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de espera: 2 h
Tiempo total: 3 h 15 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*500 g de leche entera*
*1 vaina de vainilla (abierta longitudinalmente)*
*110 g de azúcar*
*4 huevos*
*100 de caramelo líquido (para los moldes)*
*2 peras en almíbar en mitades y escurridas*
*700 g de agua*

1 Ponga en el vaso la leche y la vaina de vainilla y programe **12 min/90°C/vel 1**. Deje templar la leche con la vainilla en infusión.

2 Cuando la temperatura de la leche descienda a unos 45-50°C, retire la vaina de vainilla, añada el azúcar y los huevos y mezcle **10 seg/vel 3**. Cuele a través de un colador de malla fina y reserve.

3 Caramelice un molde que quepa en el recipiente Varoma y coloque en el fondo las mitades de pera. Vierta la mezcla del vaso y cierre con la tapa del molde o con papel de aluminio. Ponga encima papel de cocina absorbente para que empape el agua del vapor y colóquelo dentro del recipiente Varoma.

4 Ponga el agua en el vaso, sitúe el Varoma en su posición y programe **60 min/Varoma/vel 1**.

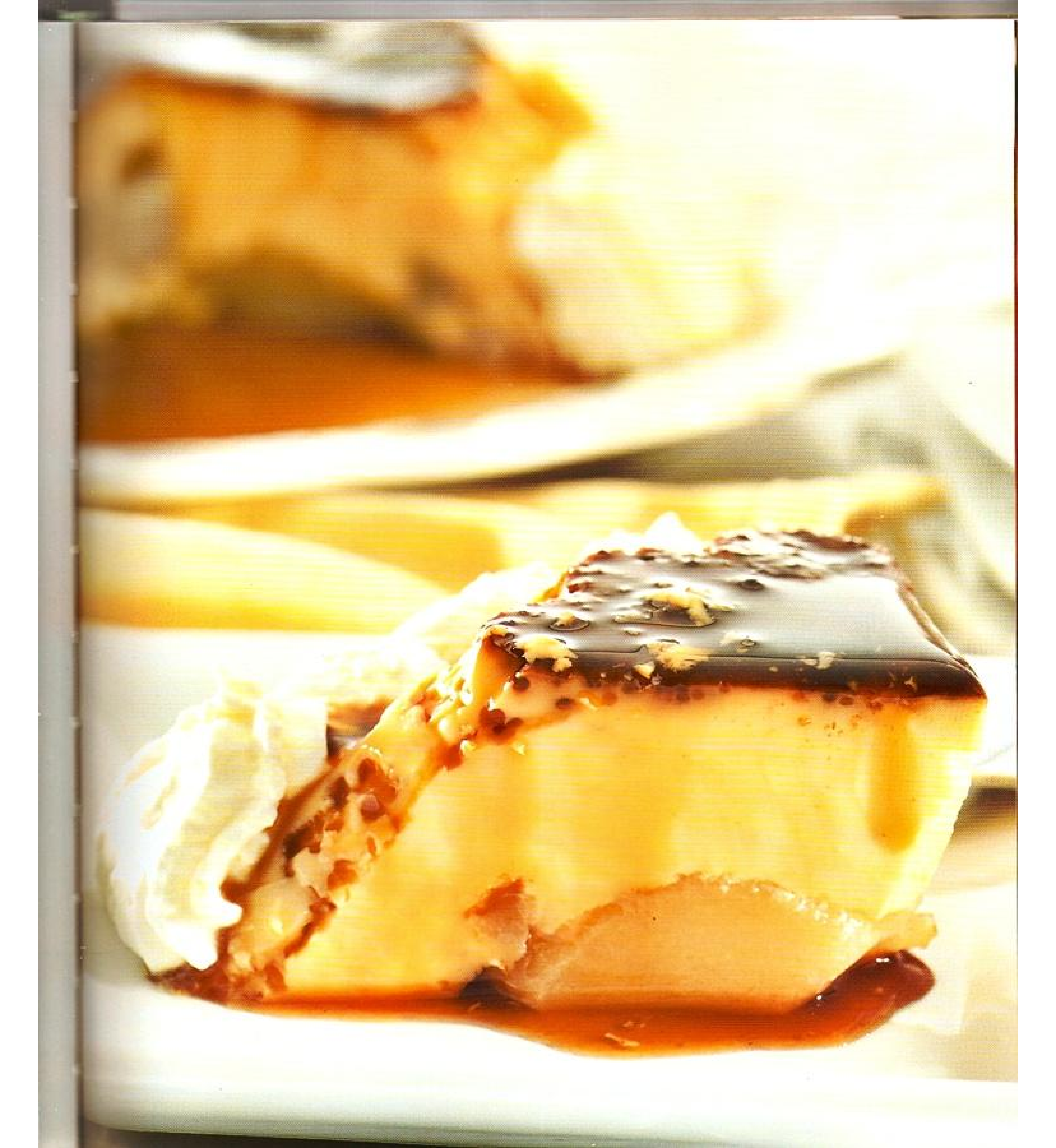
**Sugerencia:** Si lo desea, puede decorarlo con nata montada.
También puede hacer flanes individuales, en este caso, programe **40 min/Varoma/vel 1** en el paso 4.

**Accesorios útiles:** Colador de malla fina, molde de 1,5 litros de capacidad, papel de aluminio, papel de cocina.

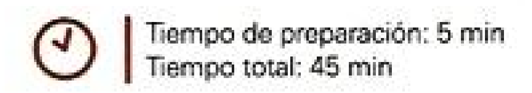
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 280 kcal / 1172 kJ | 45,90 g | 7,80 g | 7,30 g |



Flan de pera a la vainilla →



# Tarta de plátano al caramelo




INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*100 - 120 g de caramelo líquido*
*8 plátanos cortados en rodajas de 1 cm*
*2 cucharadas de azúcar*
*1 chorrito de zumo de limón*

**Masa**
*120 g de harina de repostería*
*120 g de azúcar*
*140 g de leche*
*2 huevos*
*1 pellizco de sal*
*Piel de limón rallada*

1 **Precaliente el horno a 180°C**.

2 Caramelice un molde de bizcocho de Ø 20-22 cm. Coloque las rodajas de plátano, espolvoree con el azúcar y riegue con el zumo de limón. Reserve.

## Masa

3 Ponga en el vaso todos los ingredientes de la masa y mezcle **4 seg/vel 6**. Termine de envolver con la espátula y vierta sobre los plátanos en el molde. Reparta bien y alise la superficie.

4 Hornee a 180°C durante 40-45 minutos. Retire la tarta del horno y vuélquela en caliente sobre la fuente donde la vaya a servir.

**Accesorios útiles:** Molde (Ø 22 cm).

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 476 kcal / 1993 kJ | 103,90 g | 7,60 g | 3,40 g |



Tarta de plátano al caramelo →



# Fresas con granizado de naranja y yogur

Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 10 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*2 naranjas de mesa peladas, partidas por la mitad y sin pepitas*
*100 g de azúcar*
*600 g de cubitos de hielo*
*3 yogures naturales azucarados*
*400 g de fresas limpias y cortadas en cuartos*

1 Ponga en el vaso las naranjas y el azúcar y triture **30 seg/vel 7**.

2 Añada los cubitos de hielo y triture **1 min/vel 9.**

3 Ponga los yogures en un bol y mézclelos hasta que estén cremosos. Viértalo en el fondo de 6 copas o boles.

4 Distribuya las fresas sobre el yogur y sobre éstas el granizado de naranja. Sirva inmediatamente.

**Sugerencia:** Puede decorar con hojas de menta.

**Valores nutricionales por ración**

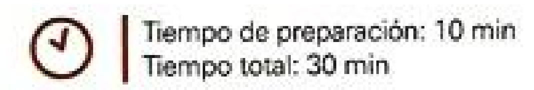
| Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 172 kcal / 720 kJ | 35,70 g | 3,30 g | 1,50 g |



Fresas con granizado de naranja y yogur →



# Compota de peras con orejones y avellanas


Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo total: 30 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*50 g de avellanas tostadas*
*3 peras peladas y cortadas en dados de 3 cm aprox.*
*130 g de orejones de albaricoque enteros*
*La piel de 1 naranja (sólo la parte naranja)*
*200 g de agua*
*140 g de azúcar*
*15 g de licor de naranja (triple seco,* Cointreau®, *etc.)*

1 Ponga las avellanas en el vaso y trocee **3 seg/vel 4**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga las peras, los orejones, la piel de naranja, el agua, el azúcar y el licor. Programe **20 min/Varoma/↺/vel** 🥄. Retire del vaso y deje enfriar en el frigorífico.

3 Sirva la compota en boles o copas, espolvoreada con las avellanas.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 317 kcal / 1327 kJ | 57,80 g | 3,40 g | 8,10 g |



Compota de peras con orejones y avellanas →



# Tarta de melocotón



Tiempo de preparación: 25 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo de horno: 20 min
Tiempo total: 1 h 15 min

INGREDIENTES
*(para 8 raciones)*

**Masa**
*300 g de harina de repostería*
*1 cucharadita de levadura química*
*1 pellizco de sal*
*150 g de mantequilla fría y en trozos pequeños*
*70 g de azúcar glas*
*2 yemas de huevo*
*25 g de leche fría*
*1 huevo batido (para pintar la masa)*

**Relleno**
*1 lata de mitades de melocotón en almíbar*
*2 sobres de preparado en polvo para natillas*
*100 g de azúcar*
*300 g de nata para montar (con mínimo 35% de grasa) bien fría*

## Masa

1 **Precaliente el horno a 180°C.**

2 Vierta en el vaso la harina, la levadura, la sal, la mantequilla, el azúcar glas, las yemas y la leche. Programe **20 seg/vel 6** (este tipo de masa no debe trabajarse mucho). Introduzca la masa en una bolsa de plástico y deje reposar mínimo 15 minutos en el frigorífico.

3 *Estire la masa con el rodillo y cubra un molde de quiche* de Ø 28-30 cm, previamente untado con mantequilla. Moje el borde del molde con agua para que la masa quede bien sellada. Deje reposar 15 minutos en el frigorífico.

4 Pinte la masa con huevo batido y pinche con un tenedor para que no suba. Introdúzcala en el horno (a 180°C) durante 20 minutos. Retire del horno y deje enfriar.

## Relleno

5 Pulse el botón balanza, vierta en el vaso el almíbar de los melocotones y complete con agua hasta tener 500 g de líquido. Añada los sobres de preparado para natillas y 50 g azúcar. Mezcle **5 seg/vel 7** y, a continuación, programe **7 min/100°C/vel 3**. Mientras tanto, corte los melocotones en gajos.

6 Vierta la crema del vaso sobre la base de la tarta ya horneada y coloque encima los gajos de melocotón de forma decorativa.

7 En el vaso limpio, vierta la nata y el azúcar restante. **Coloque la mariposa** en las cuchillas y programe **vel 3** sin programar tiempo, hasta que la nata esté montada.

8 Decore la tarta con la nata montada y reserve en el frigorífico hasta el momento de servir.

**Accesorios útiles:** Molde de *quiche* (Ø 28 cm), bolsa de plástico de uso alimentario, rodillo, pincel de cocina.

**Valores nutricionales por ración**

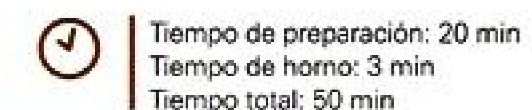
| Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 520 kcal / 2174 kJ | 52,50 g | 6,70 g | 31,50 g |



Tarta de melocotón →



# Torrijas de vino dulce




INGREDIENTES
*(para15 unidades)*

*750 - 1000 g de vino moscatel*
*1 pan blanco seco cortado en rodajas*
*2 huevos (de 60 g)*
*Mantequilla fundida para engrasar*
*750 g de agua*
*8 cucharadas de azúcar*
*3 cucharadas de canela*

1 Vierta el vino moscatel en una bandeja de bordes altos, introduzca las rodajas de pan hasta que queden cubiertas por el vino y deje que lo absorban. Ponga los huevos en el vaso y bata **10 seg/vel 5**. Viértalos en un cuenco y resérvelos.

2 Engrase con mantequilla varios cuadrados de film transparente lo suficientemente grandes para envolver cada rodaja de pan. Saque una rodaja de pan del vino, pásela por el huevo batido, dele la vuelta y colóquela sobre uno de los cuadrados de film transparente. Envuelva la rodaja de pan y colóquela en el Varoma. Repita este paso hasta que todas las rodajas estén envueltas en film transparente.

3 **Precaliente el horno a 250°C**.

4 Vierta el agua en el vaso, ponga el Varoma en su posición y programe **25 min/Varoma/vel 1**. Mientras tanto, mezcle el azúcar con la canela en un plato y resérvelo.

5 Retire el Varoma. Desenvuelva las rodajas de pan con cuidado y cubra ambos lados con la mezcla de azúcar y canela. A continuación, coloque las rodajas de pan azucaradas sobre una bandeja cubierta de papel vegetal. Introduzca la bandeja en el horno y hornee las torrijas durante 3 minutos. Sírvalas tibias.

**Sugerencia:** En vez de pan blanco, puede utilizar panecillos secos. Dependiendo del tamaño, necesitará entre 15 y 20 rodajas.

**Accesorios útiles:** Film transparente, bandeja de horno, papel de horno.

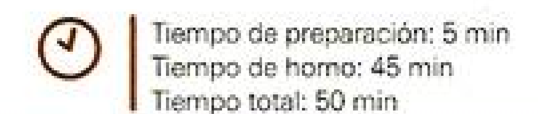
| Valores nutricionales por unidad | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 210 kcal / 876 kJ | 39,90 g | 6,20 g | 2,30 g |



Torrijas de vino dulce →



# Pan de plátano




INGREDIENTES
*(para 12 raciones)*

*85 g de mantequilla a temperatura ambiente*
*200 g de azúcar moreno o blanco*
*2 huevos*
*60 g de leche*
*2 - 3 plátanos maduros (300 g aprox.)*
*240 g de harina integral*
*1 cucharadita de bicarbonato*
*½ cucharadita de sal*
*40 - 50 g de nueces troceadas o de pasas (opcional)*

1 **Precaliente el horno a 180°C**.

2 Ponga en el vaso la mantequilla, el azúcar y los huevos y programe **30 seg/vel 3**.

3 Añada la leche y los plátanos y programe **15 seg/vel 4**.

4 Incorpore la harina, el bicarbonato, la sal y las nueces y mezcle **10 seg/↺/vel 3**.

5 Vierta la mezcla en un molde de *cake* previamente untado con mantequilla y forrado con papel de hornear. Introduzca el molde en el horno (a 180°C) durante 45 minutos aprox. (sabrá que está bien horneado si inserta una aguja en el centro del bizcocho y ésta sale seca).

6 Retire del horno, deje templar y desmolde sobre una rejilla.

**Sugerencia:** Puede tomar el pan de plátano untado con mantequilla.

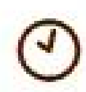
**Accesorios útiles:** Molde de 1,5 litros de capacidad, papel de hornear.

*Receta facilitada por Mª Ester Sánchez Núñez.*

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 246 kcal / 1031 kJ | 34,50 g | 4,60 g | 8,60 g |



# Tarta de naranja



Tiempo de preparación: 45 min
Tiempo de horno: 20-25 min
Tiempo de espera: 4 h
Tiempo total: 5 h

INGREDIENTES
*(para 12 raciones)*

**Naranja en almíbar**
*2 naranjas de zumo cortadas en rodajas de 5 mm*
*150 g de agua*
*250 g de azúcar*

**Bizcocho genovés**
*4 huevos*
*120 g de azúcar*
*120 g de harina de repostería*

**Crema de naranja**
*Naranja en almíbar*
*100 g de azúcar*
*3 huevos*
*300 g de leche*
*30 g de maicena*

**Otros**
*500 g de nata montada*
*30 - 50 g de licor de naranja (opcional)*
*1 trozo pequeño de mantequilla para engrasar*

### Naranja en almíbar

1 Ponga en el vaso las rodajas de naranja, el agua y el azúcar y programe **15 min/100°C/⟲/vel** ⟡. Retire a un bol y deje enfriar.

2 Retire 14-16 rodajas de naranja bien escurridas, así como 100 g del almíbar para el montaje de la tarta y reserve el resto de la naranja y del almíbar para hacer posteriormente la crema de naranja.

### Bizcocho genovés

3 **Precaliente el horno a 180°C** y engrase con mantequilla un molde de Ø 26 cm. Reserve.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Ponga en el vaso los huevos y el azúcar y programe **6 min/37°C/vel 3,5**. Vuelva a programar **6 min/vel 3,5** (sin temperatura).

5 Agregue la harina y mezcle **4 seg/vel 4**. **Retire la mariposa** y termine de envolver con la espátula. Vierta la mezcla en el molde reservado y hornee durante 20-25 minutos a 180°C. Deje enfriar, desmolde y córtelo transversalmente por la mitad.

### Crema de naranja

6 Ponga en el vaso el resto de naranja y almíbar reservados, el azúcar, los huevos, la leche y la maicena. Programe **8 min/100°C/vel 4**. Retire a un bol y deje enfriar.

### Montaje

7 Utilice el mismo molde de hacer el bizcocho. Si éste fuera de metal, fórrelo con film transparente. Mezcle delicadamente la crema de naranja con la nata montada. Coloque en el fondo del molde las rodajas de naranja reservadas. Extienda la mitad de la crema anterior sobre las naranjas. Cubra la crema con una mitad del bizcocho. Mezcle el almíbar reservado con el licor de naranja y moje el bizcocho con la mitad. Vuelque el resto de la crema sobre el bizcocho y repártala uniformemente. Cubra con la otra mitad del bizcocho, presionando un poco, y riegue con el resto del almíbar aromatizado. Tape con film transparente y deje reposar un mínimo de 4 horas. Desmolde y sirva.

**Sugerencia:** Puede servir acompañada de chocolate fundido caliente.

**Accesorios útiles:** Molde de aro desmontable (Ø 26 cm), film transparente.

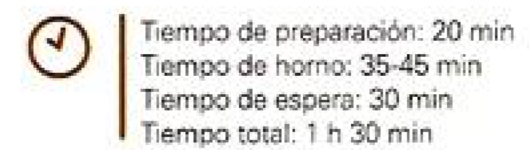
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 385 kcal / 1611 kJ | 52,90 g | 7,80 g | 15,80 g |



Tarta de naranja →



# Pastel de manzana con crujiente de nuez



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de horno: 35-45 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 1 h 30 min

INGREDIENTES
*(para 10 raciones)*

**Bizcocho**
*3 huevos (si son pequeños, 4)*
*150 g de azúcar*
*90 g de aceite de girasol*
*100 g de leche*
*180 g de harina de repostería*
*1 sobre de levadura química*
*1 pellizco de sal*
*3 manzanas peladas, sin semillas y cortadas en láminas*

**Crujiente de nuez**
*1 huevo*
*100 g de azúcar glas*
*1 cucharada de azúcar vainillado*
*100 g de mantequilla a temperatura ambiente, en trozos*
*100 g de nueces o almendras picadas gruesas*

## Bizcocho

1 **Precaliente el horno a 180°C**.

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta en el vaso los huevos y el azúcar y programe **3 min/37°C/vel 3,5**. Después, vuelva a programar **3 min/vel 3,5** sin programar temperatura.

3 Añada el aceite y la leche y mezcle **3 seg/vel 3**.

4 Incorpore la harina, la levadura y la sal y programe **6 seg/vel 3**. Vierta la mezcla en un molde desmontable de Ø 28-30 cm aprox. previamente engrasado. Coloque encima las manzanas y hornee a 180°C durante 25-30 minutos.

## Crujiente de nuez

5 Mientras tanto, sin lavar el vaso y **con la mariposa** en las cuchillas, ponga el huevo, el azúcar glas y el azúcar vainillado. Programe **1 min/vel 3,5**.

6 Incorpore la mantequilla y programe **45 seg/vel 3,5**. **Retire la mariposa** de las cuchillas, añada las nueces y mezcle con la espátula.

7 Cuando haya finalizado el tiempo de horneado del bizcocho, retírelo del horno, vierta la mezcla del vaso sobre la superficie del bizcocho y vuelva a introducirlo en el horno durante 10-15 minutos, hasta que esté dorado y crujiente.

8 Desmolde el bizcocho cuando esté frío y sirva.

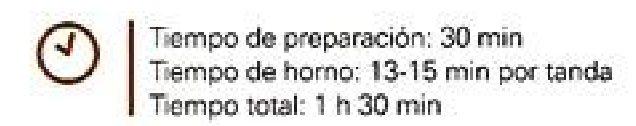
**Accesorios útiles:** Molde desmontable (Ø 28 cm).

*Receta facilitada por Tere Erta.*

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 445 kcal / 1859 kJ | 43,75 g | 6,80 g | 26,95 g |



# Galletas de chocolate y limón



Tiempo de preparación: 30 min
Tiempo de horno: 13-15 min por tanda
Tiempo total: 1 h 30 min

INGREDIENTES
*(para 75 unidades)*

*300 g de chocolate negro (50% de cacao)*
*La piel de 2 limones (sólo la parte amarilla)*
*200 g de azúcar moreno*
*4 huevos*
*250 g de mantequilla*
*4 cucharaditas de zumo de limón (20 g) y 4 gotas más*
*1 pellizco de sal*
*2 cucharaditas de levadura química en polvo*
*400 g de harina integral*

1 **Precaliente el horno a 180°C**.

2 En el vaso limpio y seco, ponga el chocolate partido en trozos, ponga el selector de velocidad en posición vaso cerrado y pulse 8 veces el botón **turbo**. El chocolate quedará parte pulverizado y parte troceado. Retire el chocolate del vaso y reserve.

3 Sin lavar el vaso, ponga la piel de limón y el azúcar y pulverice **10 seg/vel 10**. Con la espátula, baje los ingredientes hacia el fondo del vaso.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, añada los huevos y programe **1 min/vel 4**.

5 Incorpore la mantequilla, el zumo de limón, la sal, la levadura y la harina y mezcle **30 seg/vel 6**. Seguidamente, amase **30 seg/ /** . Con la espátula, baje la masa hacia el fondo del vaso.

6 Añada el chocolate reservado y programe **10 seg/vel 5**. Vuelque la masa en un bol y termine de mezclar con la espátula.

7 Con dos cucharitas, vaya tomando porciones de masa y colocándolas en una bandeja de horno forrada con papel de hornear o lámina de silicona, dejando espacio entre una y otra (salen aprox. 15 unidades por bandeja).

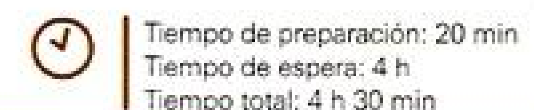
8 Introduzca en el horno a media altura y hornee cada tanda a 180°C durante 13-15 minutos.

**Accesorios útiles:** Bandeja de horno, papel de hornear.

| Valores nutricionales por unidad | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 80 kcal / 336 kJ | 9,75 g | 1,1 g | 4,45 g |



# *Tarta* mousse *de limón*




INGREDIENTES
*(para 8 raciones)*

**Base de galleta**
*250 g de galletas*
*75 g de mantequilla*

***Mousse* de limón**
*6 hojas de gelatina grandes*
*150 g de azúcar*
*La piel de 1 limón (sin nada de parte blanca)*
*250 g de nata con 35% de grasa*
*50 - 100 g de zumo de limón*
*3 huevos (separadas las claras de las yemas)*
*1 pellizco de sal*
*3 - 4 cucharadas de mermelada de albaricoques*
*1 limón cortado en rodajas (para decorar)*
*1 chorrito de caramelo líquido (para decorar)*

1 Prepare un molde desmontable antiadherente de Ø 24 cm o de vidrio refractario con borde alto (si su molde es metálico, fórrelo con film transparente o papel de horno).

2 Sumerja la gelatina en un bol con agua fría durante un mínimo de 5 minutos para hidratarla.

3 En el vaso limpio y seco, pulverice el azúcar y la piel de limón **30 seg/vel progresiva 5-10**. Retire a un bol y reserve.

4 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta la nata y móntela a **vel 3,5**. **Retire la mariposa**, retire la nata montada a un bol y reserve en el frigorífico.

5 Ponga en el vaso las galletas y la mantequilla y programe **2 min/37°C/vel 4**. Cubra con la mezcla el fondo del molde, compacte con una ligera presión y reserve en el frigorífico. Aclare el vaso.

6 Caliente el zumo de limón en el vaso **30 seg/100°C/vel 1** o en el microondas. Vierta en un bol y añada la gelatina. Remueva un poco para disolverla y reserve.

7 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Ponga el azúcar aromatizado con limón y las yemas. Programe **5 min/80°C/vel 3,5**.

8 Incorpore la gelatina disuelta en el zumo reservada y mezcle **10 seg/vel 3,5**. Retire a un bol grande y reserve. Lave bien el vaso y la mariposa.

9 **Coloque la mariposa** en las cuchillas. Vierta las claras, la sal y unas gotas de zumo de limón. Móntelas a punto de nieve **5 min/vel 3,5**.

10 Mientras tanto, mezcle la crema de yemas y limón con la nata reservada. Añada primero la mitad de las claras montadas y luego la otra mitad, siempre moviendo la espátula de abajo hacia arriba con movimientos envolventes. Vierta la mezcla en el molde reservado con la base de galletas.

11 Caliente la mermelada con 1 cucharada de zumo de limón y cuélela. Cubra con ella la superficie de la tarta ya cuajada. Desmolde y decore con rodajas de limón y con el caramelo líquido. Introduzca en el frigorífico y deje reposar un mínimo de 4 horas hasta que esté cuajada.

**Accesorios útiles:** Molde desmontable (Ø 24 cm).

*Receta facilitada por Ana Pineda Reyes.*

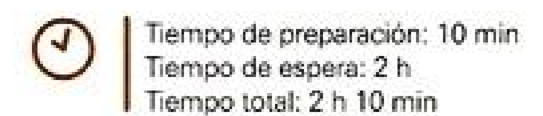
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 440 kcal / 1838 kJ | 42,70 g | 6,10 g | 27 g |



Tarta *mousse* de limón →



# Crema de chocolate con nueces


Tiempo de preparación: 10 min
Tiempo de espera: 2 h
Tiempo total: 2 h 10 min

INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*250 g de leche*
*200 g de chocolate* fondant *en trozos*
*2 yemas de huevo*
*40 g de vino dulce*
*20 g de mantequilla*
*50 g de nueces en trozos pequeños (guarde algunas mitades para decorar)*
*Azúcar glas para espolvorear (opcional)*

1 Ponga en el vaso la leche, el chocolate, las yemas, el vino y la mantequilla. Programe **7 min/70°C/vel 2**. Cuando acabe el tiempo programado, mezcle **15 seg/vel 6**.

2 Añada las nueces troceadas y mezcle con la espátula de forma envolvente. Vierta en 4 recipientes pequeños y reserve en el frigorífico hasta que esté firme. Decore con las mitades de nueces, espolvoree con azúcar glas y sirva.

**Valores nutricionales por ración**

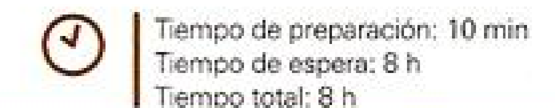
| Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|
| 397 kcal / 1661 kJ | 25,10 g | 7,70 g | 29,50 g |



Crema de chocolate con nueces →



# Sándwich de nata




INGREDIENTES
*(para 12 unidades)*

*700 g de nata con 35% de grasa*
*100 g de azúcar*
*50 g de leche desnatada en polvo*
*16 galletas napolitanas o de barquillo, etc.*

1 Ponga en el vaso 200 g de nata, el azúcar y la leche en polvo. Programe **8 min/90°C/vel 2**. Retire del vaso, deje enfriar y reserve en el frigorífico.

2 **Coloque la mariposa** en las cuchillas, vierta el resto de la nata y monte a **vel 3,5**. Una vez montada, añada la mezcla fría reservada y mezcle delicadamente. Vuelque la mezcla en un molde tipo *cake* y guarde en el congelador durante un mínimo de 4 horas (mejor hasta el día siguiente).

3 Cuando hayan pasado 2-3 horas y esté semicongelado, ponga el helado de nuevo en el vaso y programe **20 seg/vel 5**. Vuelque de nuevo el helado en el molde y guarde en el congelador.

4 Al día siguiente, desmolde la barra de helado y, con un cuchillo mojado en agua caliente, corte porciones del tamaño adecuado a las galletas. Ponga una galleta a cada lado de la porción formando el sándwich. Si no los va a consumir de inmediato, envuelva cada uno con papel de aluminio y reserve en el congelador.

**Sugerencia:** Puede utilizar un *brik* de leche vacío como molde. Corte un lateral y coloque horizontalmente apoyado sobre el lado estrecho opuesto al cortado.

**Accesorios útiles:** Molde rectangular (aprox. 31 x 15 x 10 cm).

| Valores nutricionales por unidad | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 260 kcal / 1087 kJ | 15,50 g | 3 g | 20,70 g |



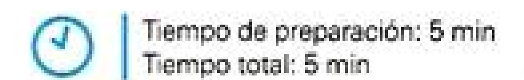
Sándwich de nata →





# Bebidas

# Aperitivo de sandía




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*200 g de sandía en trozos (sin piel ni semillas) congelada*
*1 naranja en trozos (sin piel ni semillas)*
*1 manzana en trozos (sin piel ni semillas)*
*150 g de vermut blanco*
*8 cubitos de hielo*

1 Ponga en el vaso la sandía congelada, la naranja y la manzana. Programe **2 min/vel progresiva 5-10**.

2 Añada el vermut a través del bocal y programe **3 seg/vel 8**.

3 Vierta en 4 copas, añada los cubitos de hielo.

**Sugerencia:** Puede servir decorado con hojas de menta fresca.

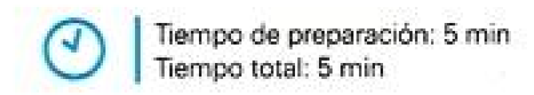
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 104 kcal / 434 kJ | 16,40 g | 0,80 g | 0,30 g |



Aperitivo de sandía →



# Granizado de manzana con menta




INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*2 manzanas* Granny Smith *(con piel y sin semillas) cortadas en cuartos*
*2 limones pelados (sin nada de parte blanca ni semillas)*
*200 g de azúcar*
*10 - 12 hojas de menta (y algunas más para decorar)*
*300 g de agua*
*800 g de cubitos de hielo*
*100 g de licor de manzana*

1 Ponga en el vaso las manzanas, los limones, el azúcar y las hojas de menta y triture **30 seg/vel 9**.

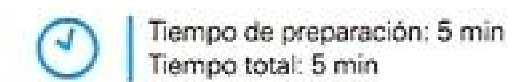
2 Añada el agua, el hielo y el licor y programe **1 min/vel 5**.

3 Sirva el granizado en vasos altos y decore con hojas de menta.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 211 kcal / 883 kJ | 47,05 g | 0,50 g | 0,25 g |



# Sangría sin alcohol




INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*10 - 12 cubitos de hielo*
*500 g de zumo de arándanos*
*250 g de zumo de naranja*
*100 g de zumo de limón*
*250 g de gaseosa*
*3 - 4 cucharadas de granadina*
*50 g de azúcar*
*Piel de naranja, de limón y de manzana (para decorar)*

1 Ponga el hielo en el vaso y triture **12 seg/vel 5**.

2 Añada los zumos, la gaseosa, la granadina y el azúcar y programe **30 seg/vel 3**. Sirva en copas decoradas con las pieles de las frutas.

**Sugerencia:** Puede sustituir el zumo de arándanos por zumo de frutos rojos.

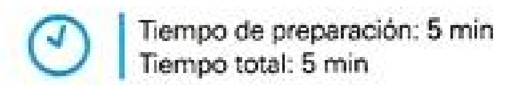
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 98 kcal / 410 kJ | 22,90 g | 0,70 g | 0,10 g |



Sangría sin alcohol →



# Zumo de tomate preparado




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*800 g de tomates maduros*
*El zumo de 1 limón (30 g)*
*½ - 1 cucharadita de tabasco*
*1 - 2 cucharaditas de salsa inglesa*
*1 cucharadita de sal*
*1 cucharadita de azúcar*
*200 g de agua*
*10 - 12 cubitos de hielo*

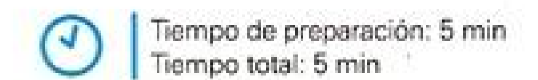
1 Ponga en el vaso los tomates, el zumo de limón, el tabasco, la salsa inglesa, la sal, el azúcar y el agua y programe **1 min/vel progresiva 5-10**.

2 Agregue el hielo y mezcle **20 seg/vel 2**. Sirva en el momento.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 40 kcal / 167 kJ | 7,80 g | 1,80 g | 0,20 g |



# Zumo multivitamínico




INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*1 naranja pelada (sin nada de parte blanca ni semillas)*
*1 limón pelado (sin nada de parte blanca ni semillas)*
*1 zanahoria lavada cortada en 2 ó 3 trozos*
*1 manzana con piel, lavada, descorazonada y cortada en cuartos*
*3 - 4 cucharadas de sacarina en polvo o de azúcar*
*500 g de agua fría*
*8 - 10 cubitos de hielo*

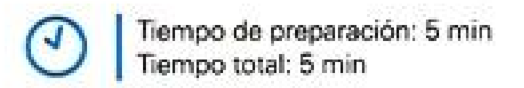
1 Ponga en el vaso la naranja, el limón, la zanahoria, la manzana, la sacarina, el agua y 3 ó 4 cubitos de hielo. Triture **3 min/vel 10**.

2 Ponga los cubitos de hielo restantes en una jarra, vierta el zumo y sirva.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 31 kcal / 129 kJ | 6 g | 0,55 g | 0,20 g |



# Zumo de papaya y naranja




INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*400 g de papaya pelada y sin pepitas negras*
*2 naranjas peladas (sin nada de parte blanca)*
*½ limón pelado (sin nada de parte blanca)*
*70 g de azúcar*
*6 cubitos de hielo (y algunos más para la jarra)*
*200 - 300 g de agua*

1 Ponga en el vaso las frutas con el azúcar y los cubitos de hielo y trocee **30 seg/vel 5**. A continuación, triture **2 min/vel 10**.

2 Añada el agua, mezcle **5 seg/vel 3** y sirva en una jarra con cubitos de hielo.

**Sugerencia:** Si desea colarlo, hágalo a través del cestillo.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 97 kcal / 404 kJ | 22,30 g | 1 g | 0,10 g |



Zumo de papaya y naranja →



# Zumo de fresones y plátano

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 5 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*300 g de fresones*
*1 plátano congelado*
*80 g de azúcar (opcional)*
*6 cubitos de hielo*
*300 g de agua*

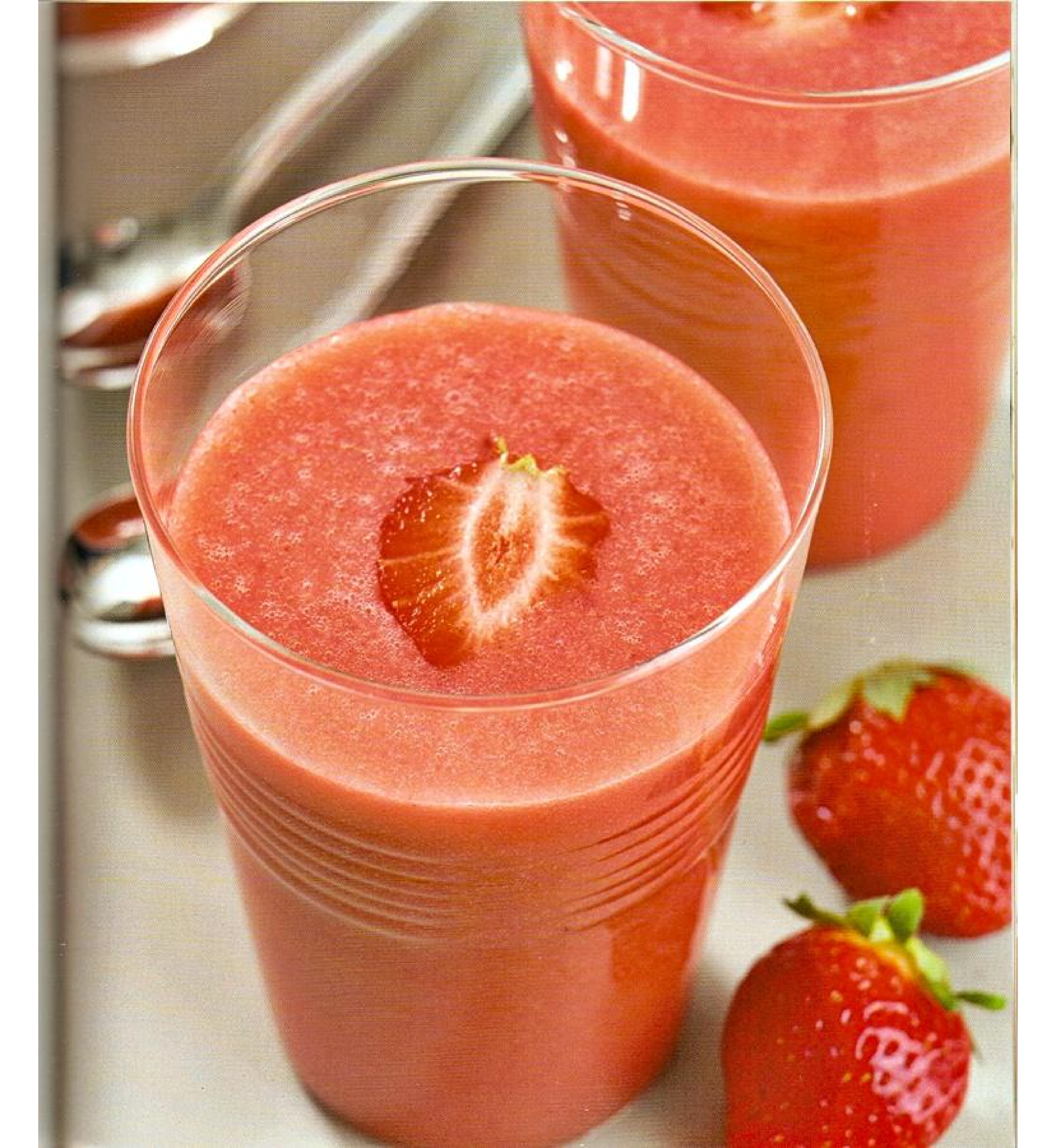
1 Ponga en el vaso los fresones, el plátano, el azúcar y los cubitos de hielo y triture **1 min/vel 10**.

2 Agregue el agua y mezcle **10 seg/vel 2**. Vierta en una jarra y sirva.

**Sugerencia:** Puede sustituir el agua por zumo de naranja o leche.

*Receta facilitada por Lourdes Pousada.*

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 80 kcal / 336 kJ | 19,20 g | 0,45 g | 0,20 g |



# Bebida de albaricoques secos

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de espera: 20-30 min
Tiempo total: 40 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*150 g de orejones de albaricoque*
*1000 g de agua*
*Pistachos pelados (opcional)*
*Piñones (opcional)*

1 Ponga en el vaso los orejones y trocee **10 seg/vel 5**.

2 Agregue el agua y mezcle **10 seg/vel 10**. A continuación, programe **10 min/Varoma/vel 2**.

3 Espere unos minutos a que baje la temperatura y triture **30 seg/vel 10**. Vierta en una jarra, deje enfriar en el frigorífico y sirva bien frío como refresco. Puede decorar los vasos con pistachos y piñones.

**Sugerencia:** Si lo desea más dulce, agregue 50 g de azúcar en el paso 2.

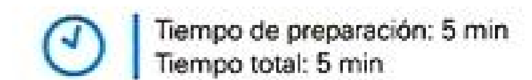
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 82 kcal / 343 kJ | 10,30 g | 1,90 g | 3,70 g |



Bebida de albaricoques secos →



# Lassi *de fresas*




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*500 g de fresas lavadas y sin hojas*
*100 g de azúcar*
*½ cucharadita de cardamomo molido o las semillas machacadas*
*4 yogures naturales desnatados*
*100 g de cubitos de hielo*

1. Ponga en el vaso las fresas, el azúcar y el cardamomo y programe **30 seg/vel 7**.

2. Añada los yogures y el hielo y programe **1 min/vel progresiva 5-10**. Sirva inmediatamente.

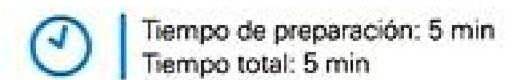
**Sugerencias:** Puede sustituir el cardamomo por menta fresca.
Puede hacerlo con fresas congeladas, en este caso no añada los cubitos de hielo.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 183 kcal / 764 kJ | 38 g | 6 g | 0,80 g |



*Lassi* de fresas →

# Lassi *de fresas*




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

*500 g de fresas lavadas y sin hojas*
*100 g de azúcar*
*½ cucharadita de cardamomo molido o las semillas machacadas*
*4 yogures naturales desnatados*
*100 g de cubitos de hielo*

1 Ponga en el vaso las fresas, el azúcar y el cardamomo y programe **30 seg/vel 7**.

2 Añada los yogures y el hielo y programe **1 min/vel progresiva 5-10**. Sirva inmediatamente.

**Sugerencias:** Puede sustituir el cardamomo por menta fresca.
Puede hacerlo con fresas congeladas, en este caso no añada los cubitos de hielo.

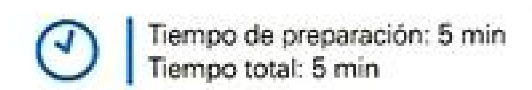
| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 183 kcal / 764 kJ | 38 g | 6 g | 0,80 g |



*Lassi* de fresas →



# Batido de mango, naranja y piña




INGREDIENTES
*(para 8 raciones)*

*1 mango maduro (sólo la pulpa) en trozos y congelado*
*1 naranja pelada (sin nada de parte blanca ni pepitas)*
*3 rodajas de piña en su jugo o fresca*
*100 g de azúcar (o su equivalente en sacarina)*
*1000 g de leche entera o desnatada*

1 Ponga en el vaso la pulpa de mango, la naranja, la piña y el azúcar y programe **30 seg/vel progresiva-5-10**. Con la espátula, baje la fruta hacia el fondo del vaso.

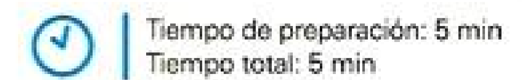
2 A continuación, programe **vel 5** (sin programar tiempo) y vaya añadiendo la leche por el bocal. Sirva inmediatamente.

**Variante:** Puede sustituir el mango por melocotón en almíbar congelado.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 159 kcal / 666 kJ | 25,30 g | 4,30 g | 4,50 g |



# Batido de plátano




INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

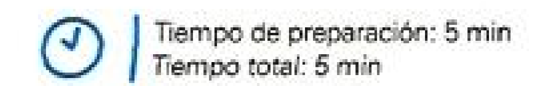
*4 plátanos pelados en 2 ó 3 trozos*
*El zumo de 1 limón*
*600 g de agua fria*
*150 g de cubitos de hielo*
*1 bote pequeño de leche condensada*
*Virutas de chocolate o cacao en polvo (para decorar)*

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **2 min/vel progresiva 5-10**.
2. Sirva inmediatamente en vasos o copas altas y decore con las virutas de chocolate o cacao en polvo.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 282 kcal / 1181 kJ | 47,80 g | 6,20 g | 7,30 g |



# Batido valenciano




INGREDIENTES
*(para 4 raciones)*

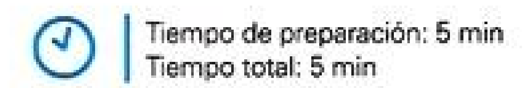
*1000 g de horchata bien fría*
*2 claras de huevo*
*100 g de cacao en polvo*
*130 g de azúcar*
*1 cucharadita de canela molida*

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y programe **40 seg/vel 7**. Sirva inmediatamente en vasos o copas.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 441 kcal / 1845 kJ | 86,30 g | 6,10 g | 8 g |



# Horchata de pipas de melón




INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*150 - 200 g de pipas de melón*
*150 g de azúcar*
*1000 g de agua fría*
*1 cucharadita de vainilla líquida*
*½ cucharadita de canela molida*
*6 - 8 cubitos de hielo*

1. Ponga las pipas de melón, el azúcar y 500 g de agua en el vaso y triture **30 seg/vel 5**.
2. Añada el agua restante, la vainilla y la canela y programe **1 min/vel 10**. Coloque los hielos en una jarra y vierta la horchata a través de un colador de malla fina. Sirva inmediatamente.

**Sugerencia:** Si lo desea, puede decorar los vasos con una bolita de melón y unas hojas de menta.

**Accesorios útiles:** Colador de malla fina.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 104 kcal / 433 kJ | 25,80 g | 0,10 g | 0 g |



Horchata de pipas de melón →



# Infusión de hibisco (Agua de Jamaica o Karkadé)

Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo total: 20 min

INGREDIENTES
*(para 6 raciones)*

*2 cucharadas de flores de hibisco secas*
*1000 g de agua*
*2 - 3 cucharadas de miel (opcional)*

1 Ponga en el vaso las flores de hibisco y el agua y programe **15 min/100°C/vel 1**. Deje reposar 2 minutos y cuele o filtre a través de un paño fino de algodón.

2 Si lo va a tomar frío, endulce con la miel en caliente, deje enfriar y reserve en el frigorífico. Si lo toma caliente, sirva con el tarro de miel para endulzar al gusto personal.

**Accesorios útiles:** Paño fino de algodón.

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 18 kcal / 75 kJ | 4,50 g | 0 g | 0 g |





# Panes y masas saladas

# Pan de aceitunas



Tiempo de preparación: 20 min
Tiempo de horno: 40-45 min
Tiempo de espera: 2 h
Tiempo total: 3 h

INGREDIENTES
*(para 1 pan de 1000 g / 12 rebanadas)*

*150 g de aceitunas negras sin hueso*
*100 g de agua templada*
*1 cucharadita de azúcar*
*30 g de levadura prensada fresca*
*50 g de harina (y algo más para espolvorear)*
*250 g de agua*
*550 g de harina de fuerza*
*1 cucharadita de sal*
*1 - 3 ramitas de tomillo fresco*
*1 chorrito de aceite de oliva virgen extra*

1 Ponga las aceitunas en el vaso y trocéelas **8 seg/vel 4**. Retire del vaso y reserve.

2 Sin lavar el vaso, ponga el agua templada, el azúcar, la levadura y la harina y mezcle **20 seg/vel 3**. Retire del vaso y deje reposar unos minutos en un bol cubierto con film transparente.

3 Sin lavar el vaso, ponga el agua, la harina de fuerza, la sal, el tomillo y el fermento de levadura reservado. Mezcle **10 seg/vel 4** y a continuación, amase **1 min/**.

4 Añada las aceitunas reservadas y amase **1 min/**. Deje reposar la masa dentro del vaso hasta que doble su volumen (aproximadamente 1 hora en función de la temperatura ambiente).

5 Baje la masa con la espátula y vuelva a amasar **1 min/**.

6 Retire la masa del vaso sobre una superficie espolvoreada con harina y amásela ligeramente dándole forma de bola, de modo que la superficie de la masa quede lisa. Colóquela en una bandeja de horno forrada con papel de hornear y déjela reposar en un sitio templado y libre de corrientes de aire hasta que doble su volumen (aproximadamente 1 hora en función de la temperatura ambiente).

7 **Precaliente el horno a 250°C.**

8 Cuando la masa haya doblado su volumen, pincélela con aceite de oliva, hágale unos cortes en la superficie y espolvoréela con harina.

9 Introduzca la bandeja en el horno y vierta un vaso de agua en la base del horno para producir vapor. Baje la temperatura a 200°C y hornee el pan durante 40-45 minutos.

10 Transcurrido este tiempo, retire el pan del horno y colóquelo sobre una rejilla hasta que enfríe.

**Sugerencia:** También puede hacer este pan en un molde de *cake*.

**Accesorios útiles:** Film transparente, bandeja de horno y papel de hornear, pincel de cocina.

| Valores nutricionales por rebanada | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 213 kcal / 891 kJ | 38,80 g | 1,10 g | 4,80 g |



Pan de aceitunas →



# Panecillos de centeno y cerveza negra



Tiempo de preparación: 5 min
Tiempo de horno: 20 min
Tiempo de espera: 30 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
*(para 8 unidades)*

*330 g de cerveza negra a temperatura ambiente*
*1 cucharadita de sal*
*200 g de harina de fuerza*
*250 g de harina de centeno*
*40 g de levadura prensada fresca*
*1 cucharada de aceite de oliva virgen extra*

1 Ponga en el vaso la cerveza y la sal. Programe **2 min/37°C/vel 1**.

2 Pese las harinas en un bol y mézclelas. Añada esta mezcla y la levadura al vaso y programe **8 seg/vel 6**.

3 Añada el aceite y amase **2 min/**. Retire la masa del vaso a un bol grande, tape con un paño y deje reposar durante 10-15 minutos en un lugar cálido. Divida la masa en 4-8 porciones y forme los panecillos. Colóquelos en la bandeja del horno forrada con papel de hornear y deje reposar otros 10-15 minutos hasta que doblen su volumen.

4 **Precaliente el horno a 220°C**.

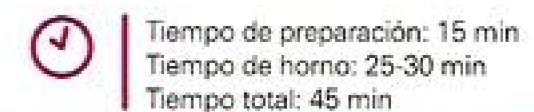
5 Hornee durante 20-25 minutos a 220ºC.

**Accesorios útiles:** Papel de hornear.

| Valores nutricionales por unidad | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 233 kcal / 973 kJ | 42,70 g | 6,50 g | 2 g |



# "Regañás" con ajonjolí




INGREDIENTES
*(para 48 unidades)*

*400 g de harina de trigo*
*75 g de agua*
*50 g de vino blanco*
*1 cucharadita de sal*
*100 g de aceite de oliva virgen extra*
*1 cucharada de semillas de sésamo (ajonjolí)*

1 **Precaliente el horno a 180°C.**

2 Ponga todos los ingredientes en el vaso y amase **2 min/**.

3 Retire la masa del vaso y amásela ligeramente sobre la superficie de trabajo espolvoreada con harina, córtela en 2 y, con un rodillo, extienda cada mitad hasta dejarla muy fina y obtener un rectángulo de aprox. 40 x 30 cm. Forre una bandeja de horno con papel de hornear, coloque la masa extendida encima y corte rectángulos de 5 x 10 cm aprox.

4 Hornee las "regañás" durante 25-30 minutos (a 180°C).

**Accesorios útiles:** Bandeja de horno y papel de hornear, rodillo.

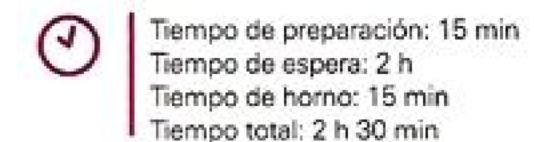
| Valores nutricionales por unidad | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 50 kcal / 207 kJ | 6 g | 0,90 g | 2,40 g |



"Regañás" con ajonjolí →



# Pan nevado para el desayuno




INGREDIENTES
*(para 16 raciones)*

*300 g de leche semidesnatada*
*50 g de aceite de oliva virgen extra*
*75 - 100 g de azúcar (reserve 50-75 g para espolvorear)*
*25 g de levadura prensada fresca*
*1 huevo*
*500 g de harina (de fuerza o normal)*
*1 chorrito de vinagre*

1 Ponga en el vaso la leche, el aceite y 25 g de azúcar. Programe **1 min/37°C/vel 2**.

2 Incorpore la levadura y el huevo y mezcle **5 seg/vel 4**.

3 Añada la harina y el vinagre y amase **5 min/↺/🌾**. Deje reposar la masa dentro del vaso hasta que levante el cubilete (aprox. 1 hora). Después, vuelva a amasar **30 seg/↺/🌾**.

4 Ponga la masa en la bandeja del horno previamente forrada con papel de hornear y aplástela ligeramente con las manos. Espolvoréela con 50-75 g de azúcar y pulverice agua sobre el azúcar. Deje reposar hasta que doble su volumen (aprox. 1 hora).

5 **Precaliente el horno a 180°C**.

6 Hornee durante 15 minutos (a 180°C).

**Accesorios útiles:** Bandeja de horno y papel de hornear, pulverizador.

*Receta facilitada por Mª Pilar Gil Sánchez.*

| Valores nutricionales por ración | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 171 kcal / 713 kJ | 28,60 g | 4,50 g | 4,20 g |



# Galletas saladas con aceitunas, nueces y parmesano



Tiempo de preparación: 15 min
Tiempo de espera: 15 min
Tiempo de horno: 30 min
Tiempo total: 1 h

INGREDIENTES
*(para 40 unidades)*

*80 g de nueces*
*80 g de aceitunas negras sin hueso*
*80 g de queso parmesano*
*200 g de harina de repostería*
*1 cucharadita de levadura química*
*1 huevo*
*100 g de mantequilla fría cortada en trozos*
*½ cucharadita de pimienta negra recién molida*

1 Ponga en el vaso las nueces y trocee **2 seg/vel 5**. Retire del vaso a un bol y reserve.

2 Pique las aceitunas **2 seg/vel 5** y retire al bol con las nueces.

3 Sin lavar el vaso, ralle el queso **10 seg/vel progresiva 5-10**.

4 Agregue la harina, la levadura, el huevo, la mantequilla y la pimienta y programe **10 seg/vel 6**.

5 Incorpore las nueces y las aceitunas picadas y programe **5 seg/vel 6**. Retire la masa del vaso, forme una bola, envuélvala con film transparente y déjela reposar durante 15 minutos en el frigorífico. Cubra 2 bandejas de horno con papel de hornear y reserve.

6 **Precaliente el horno a 180°C**.

7 Con un rodillo, extienda la masa sobre la encimera espolvoreada con harina hasta que tenga un grosor de 4 mm. Corte la masa en porciones de 4 x 4 cm con un cuchillo o con un cortapastas. Coloque las galletas en las bandejas de horno reservadas y hornee por tandas durante 15 minutos a 180°C. Deje enfriar y sirva.

**Sugerencia:** Si desea las galletas con un toque picante, espolvoréelas con cayena molida antes de hornear.

**Accesorios útiles:** Rodillo, 2 bandejas de horno, papel de hornear, film transparente.

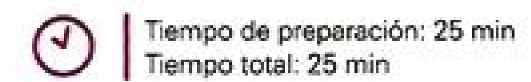
| Valores nutricionales por unidad | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 64 kcal / 269 kJ | 3,80 g | 1,70 g | 4,70 g |



Galletas saladas con aceitunas, nueces y parmesano →



# Pan rápido a la plancha




INGREDIENTES
*(para 8 unidades)*

*350 g de harina (y un poco más para espolvorear)*
*2 yogures naturales (250 g)*
*1 cucharadita de levadura química*
*1 cucharadita de sal*
*½ cucharadita de azúcar*

1 Ponga todos los ingredientes en el vaso y mezcle **15 seg/vel 6**. A continuación, amase **1 min/ /** .

2 Retire la masa del vaso y colóquela sobre la encimera espolvoreada con harina. Divida la masa en 8 porciones y deles forma de bola. Con las manos o con un rodillo, aplástelas hasta obtener un círculo de aprox. Ø 20 cm.

3 Caliente una sartén o plancha y cocine los panes 1 minuto por cada lado.

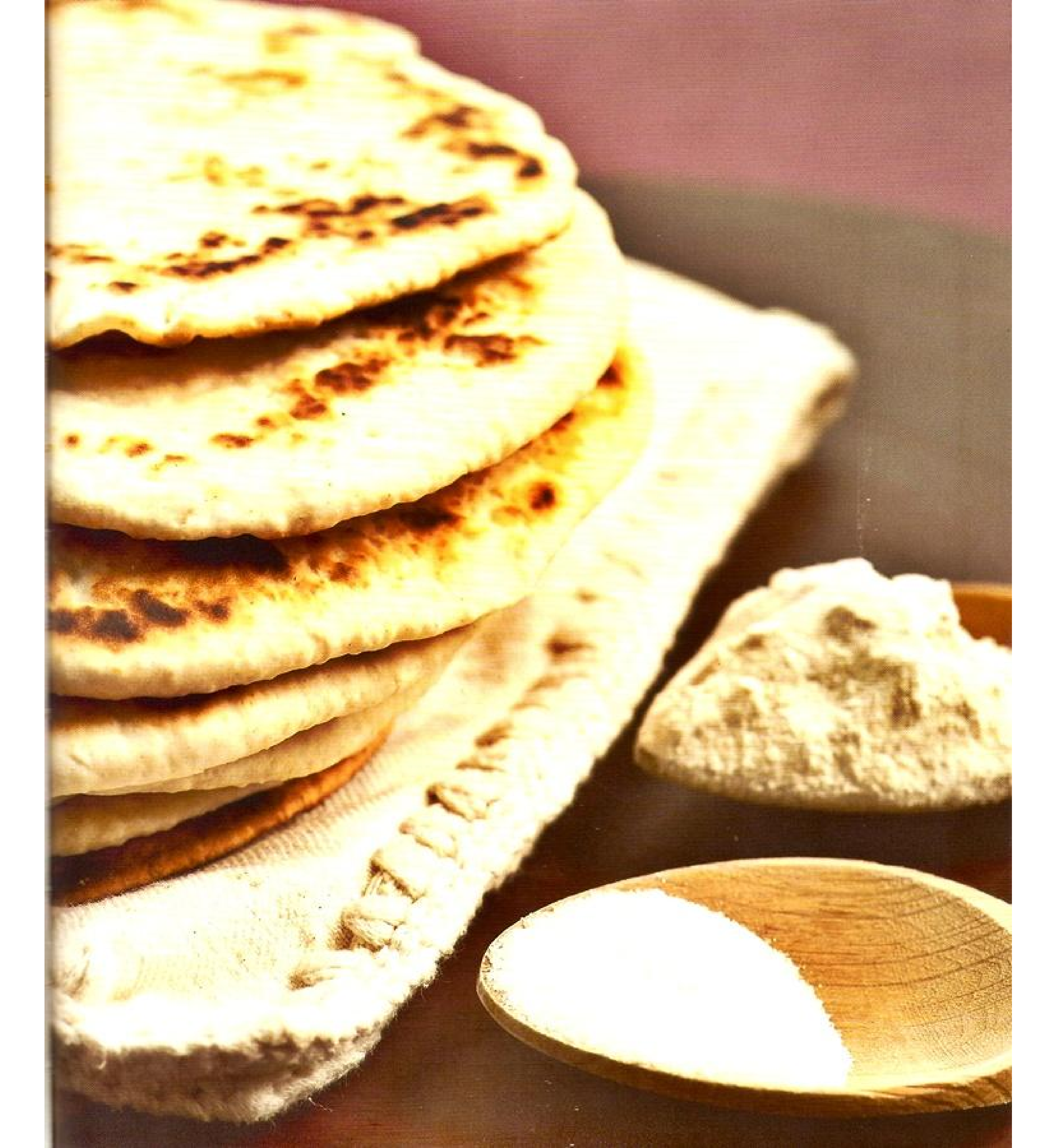
**Variante:** También puede hacer los panes en el horno: Precaliente el horno a 250°C. Colóquelos en una bandeja de horno forrada con papel de hornear o lámina de silicona y hornéelos durante 5 minutos. Retire del horno y cúbralos con un paño de cocina.

**Accesorios útiles:** Sartén antiadherente.

| Valores nutricionales por unidad | Energía | Hidratos de carbono | Proteínas | Grasas |
|---|---|---|---|---|
| | 169 kcal / 818 kJ | 33,30 g | 5,70 g | 1,40 g |



Pan rápido a la plancha →



# Índice temático

**Bebidas**



**Panes y masas saladas**

# Índice alfabético